

"Ik probeer het litteken te zien  
als een teken van mijn kracht,  
een bewijs van wat ik heb  
meegemaakt."





"Zo snel als het kon,  
stond ik weer op de  
tennisbaan en in de  
sportschool."





## Juanita Conrad

51, Borstkanker\*

Ik heb tijdens mijn ziekte herkenning in andere verhalen en beelden zo gemist. Daar heb ik het kwf ook op aangesproken, dat hun folders en spotjes inclusiever konden. In eerste instantie ging dat goed en figureerde ik in een promo voor de collectebus. Maar toen mijn contactpersoon wegging, viel dat helemaal stil. De mensen die je ziet in communicatie rondom kanker zijn grotendeels wit, weinig mensen zien eruit zoals ik. De donkere vrouw zou veel beter zichtbaar moeten zijn. Het is onzin dat ze die niet kunnen vinden. Je moet er misschien wat beter je best voor doen, maar in dit boek is ook de helft van de vrouwen niet-wit. Naast de diversiteit miste ik de positieve verhalen, het is net alsof die organisaties én de rest van de maatschappij alleen maar zielige mensen aan het woord laten met wie het slecht afloopt. Ook had ik meer informatie over de nazorg gewild, hoe je verwerkt dat je kanker hebt, wat dit voor je lichaam en geest doet. Natuurlijk is medische informatie ook belangrijk, maar ik las alléén maar medische informatie.

### Praktisch ingesteld

Een knobbeltje in de borst valt niet zo op als je cup C hebt, zoals ik. Zelfonderzoek deed ik regelmatig, als een automatisme. Die ene keer voelde ik opeens wat gek, precies onder mijn linkerborst, terwijl ik op bed lag. Mijn nicht is huisarts en ik ging met haar op vakantie, en toen liet ik haar ook even

"Het is kanker, niet *K*, en je hoeft je nergens voor te schamen."

voelen. Zij spoorde me aan om voor de zekerheid langs mijn huisarts te gaan, zodra we terug waren. Gelukkig heb ik een fantastische huisarts die me meteen doorverwees; vier dagen later werd ik al onderzocht in het ziekenhuis. Ik zat daar vermoeid in de wachtkamer, had niet goed geslapen, toen de oncologische verpleegkundige zei: 'We hebben geen goed nieuws.' Ze heeft meerdere keren moeten herhalen dat ik borstkanker had. Het leek in eerste instantie alsof het over iemand anders ging. Ik ben vrij praktisch ingesteld en nadat het nieuws was ingedaald, stelde ik meteen allerlei vragen. Hoe groot is het? Wat voor soort? Hoe gaan we dit aanpakken? Ik wilde het allemaal weten. Uiteindelijk moesten ze me kalmeren met mijn vragenvuur. Het was beter als ik eerst naar huis ging om te verwerken wat ze hadden gezegd, voordat ik aan het regelen sloeg. Terwijl het me juist ook hielp om in mijn hoofd te gaan zitten in plaats van in mijn hart. Al was dat waarschijnlijk uit zelfbescherming, denk ik nu.

### Surinaamse hoofdoeken

Na de eerste scan kreeg ik te horen dat een borstamputatie niet nodig was, ook al had ik triple negatief. Ik kreeg 16 chemo's en daarna bleek de tumor al weg



## Ummahan Özmen Gargili

32, Borstkanker en Baarmoederhalskanker\*

Vanuit de Turkse gemeenschap word je als kankerpatiënt weggezet als zielig en afgeschreven. Zo voel ik me niet en zo wil ik ook niet behandeld worden. Gelukkig denken mijn eigen ouders en man er niet zo over. Zij kennen me het beste en daar focus ik op. Ik heb veel steun aan mijn geloof, bidden geeft me rust. Soms kon ik dagenlang niet goed bukken om te bidden zoals het hoort, vanwege krachtverlies en evenwichtsproblemen, of ik kon mijn handen niet sluiten voor mijn borst. Dat is lastig voor een moslim. Zo'n beetje de enige plicht die je hebt, is vijf keer per dag bidden. Ik voelde me bezwaard naar Allah als dat niet lukte en heb dat besproken met de imam. Die zei: 'Allah weet hoe je leeft, je doet wat je kan.' Toen was ik gerustgesteld.

### Vier keer

In 2014, ik was 26 jaar, kreeg ik borstkanker. Mijn rechterborst moest geamputeerd worden. Ik heb altijd getennist en dat viel meteen weg, die beweging mag je nooit meer maken. Dat was echt een ding, want ik tenniste al vanaf mijn negende. Mijn huisarts heeft toen geregeld dat ik meteen een reconstructie kreeg, wat mijn ziekenhuis in principe niet wilde aanbieden. Daarna kreeg ik nog chemotabletten en zes weken chemotherapie door de aderen. Sinds 2019 ben ik officieel borstkankervrij, maar in 2016 vonden ze wat op mijn slokdarm nadat ik keelklachten had. Er bleek een cyste te zitten en er werd, uit

"De reactie van mijn man wordt misschien ook deels veroorzaakt door onze cultuur. Turkse mensen zijn niet zo open en de rol van de vrouw is anders."

voorzorg, gestart met chemo. Vervolgens is er tijdens een operatie een stuk van mijn slokdarm weggehaald. Ik ging weer aan het werk, als verpleegkundige bij een verzorgingstehuis, waar ik het ontzettend naar mijn zin had. In november 2019 had ik een afspraak bij de neuroloog omdat ik zo'n last had van hoofdpijn. Mijn moeder was net overleden, ik miste haar ontzettend, en dacht dat dat er wat mee te maken had. Maar nee, een hersentumor. Geen link met de eerdere twee gevallen, echt pure pech. De tumor zat tegen mijn kleine hersenen; daar zit je beweging en motoriek.

Uiteindelijk ben ik in januari 2020 geopereerd, dat was ontzettend zwaar. Ik voelde me net als de doodzieke oma's voor wie ik in mijn werk normaal gesproken zorg. Nog herstellende daarvan, kreeg ik in 2020 bij een uitstrijkje voor de vierde keer slecht nieuws. Baarmoederhalskanker, met uitzaaiingen naar het buikvlies. Je verzint het niet. Na een baarmoederbesparende operatie en een nieuwe inwendige

"Vroeger dacht ik dat  
het een ziekte was  
voor witte mensen;

dat waren de enigen  
die ik op televisie zag  
praten over kanker."





## Tips / adviezen

De vrouwen in dit boek hebben gedeeld welke dingen zij graag eerder hadden geweten, zodat vrouwen die aan het begin van hun kankerproces staan er hun voordeel mee kunnen doen. Ruim 100 websites, adresjes, adviezen en inzichten. Niet compleet en hartstikke subjectief, maar hopelijk helpt het je op weg tijdens je eigen proces.

## Haar

### DENISE KOOT

Je kunt van je eigen haar een 'eigen-haarband' laten maken door Toupim. Ondanks dat hij erg mooi was geworden heb ik hem zelf vrijwel niet opgehad, omdat het lang duurde voordat mijn korte haren helemaal uitvielen. En ik was ook al snel aan m'n korte kapsel gewend. Maar ik vond het wel een fijn idee om hem in de kast te hebben liggen, zodat ik me even niet ziek hoefde te voelen als ik daar behoefte aan had.

→ [toupim.nl](http://toupim.nl)

### NOELLE WEEDA

De mutsjes van Rosette la vedette.

→ [rosettelavedette.com](http://rosettelavedette.com)

### CAROLIEN VERSTEEG

Als je geen pruik wilt dragen maar liever sjaaltjes, en de klantenservice van de verzekeraar geeft aan dat ze alleen pruiken vergoeden: blij aandringen – eventueel per brief – en vraag om coulance. Ze zijn sowieso goedkoper uit als ze sjaaltjes vergoeden in plaats van een pruik, dus dat is een goed argument om te gebruiken.

### TINEKE BOUMA-STAPEL

Ga met je vriendin naar de pruikenzaak en pas alle kapsels die je leuk lijken. En laat meteen je haar eraf scheren door de pruikenkapper als je de pruik ophaalt. Een heftig en emotioneel moment, maar je bent er gelijk doorheen. Ook dat heb ik samen met mijn vriendin gedaan, een week na de eerste chemo.

### SONJA SWAAB

Ziekenhuizen verkopen zelf ook vaak allerlei mutsjes.

### JOYCE VAN DER STERREN

Door de chemotherapie had ik een hele droge en onrustige hoofdhuid. Ik heb daarbij veel gehad aan Hair rituel by Sisley.

### JUANITA CONRAD

Uiteindelijk heb ik zelf geen gebruikgemaakt van hun diensten maar misschien heeft iemand anders er iets aan: mooie pruiken en persoonlijk, vakkundig advies voor vrouwen die krullend of kroeshaar hebben en willen houden: Hairglow. Ook leuk en handig: een cursus hoofddoek binden.

→ [hairglow.nl](http://hairglow.nl)

→ [di-xpression-webshop.nl](http://di-xpression-webshop.nl)

### SANTOECHA RANGAI

Koop een extra pruik voor als je je normale pruik moet afgeven om hem te laten stomen. Het hoeft geen dure pruik te zijn, maar dat voorkomt dat je zonder haarwerk komt te zitten.

### REBECCA BROEK

Mijn pruik is aangemeten bij Ray van den Berg Kappers & Haarwerken in Beverwijk. Heb je lang haar, dan is het misschien een idee om het -voordat het uitvalt- te doneren aan Stichting Haarwensen. Dat gaf mij een heel fijn gevoel.

→ [vandenbergekappers.nl](http://vandenbergekappers.nl)

→ [haarwensen.nl](http://haarwensen.nl)

### MERLIN HAZELHOFF

Maak zelf een pruikenstandaard van een wc-rolhouder en een soort hoofd van piepschuim. Veel goedkoper!

### JULIE TE PAS

Op AliExpress kun je allerlei betaalbare mutsjes kopen, zodat je ze kunt afwisselen.

### SARAH STAM

Ik was heel blij met de persoonlijke en warme benadering bij haarcentrum Ugeka in Utrecht. Daar heb ik echt mooie kwaliteitspruiken kunnen passen in een privéruimte, het voelde heel fijn. Uiteindelijk voelde een pruik niet als iets dat bij me paste, maar ik was heel blij met de diverse mooie sjaaltjes die ik ook bij Ugeka heb kunnen kopen.

→ [ugeka.nl](http://ugeka.nl)

### CAT ROSE-TRÂN

Via @studiokawaii888 heb ik een prachtige pruik gevonden en het was er nog hartstikke gezellig ook.

### NEZZ OZBICER

Bij Sa Baran heb ik mijn haarwerk aangeschaft en dat beviel goed. En later, toen mijn eigen haar weer minstens 5 centimeter was, ging ik naar Waveny's.

→ [sabarar-pmu.nl](http://sabarar-pmu.nl)

→ [wavenys.nl](http://wavenys.nl)

## Huid / Make-up

### NOELLE WEEDA

Als je huid wat gevoeliger is geworden: zonnebrand van La Roche-Posay zonnebrand.

### NEZZ OZBICER

Bij Clear Skin Clinic hebben ze beauty/behandelingen zoals een zuurstofbehandeling, die fijn zijn na de chemo.

→ [clearskinclinic.nl](http://clearskinclinic.nl)

### MERLIN HAZELHOFF

Leuk: meedoen aan de make-up workshop van Look Good Feel Better.

→ [lookgoodfeelbetter.nl/workshops/online-workshops](http://lookgoodfeelbetter.nl/workshops/online-workshops)

### ZHEN ASSCHEMAN

Ik kreeg de tip voor de chemo mijn wenkbrauwen te micro-bladen. Dit hielp, want zo had ik een sjabloon van mijn wenkbrauwen die ik kon intekenen zodra deze begonnen uit te vallen. Ik weet zeker dat als ik dat niet had gedaan, ik ze megascheef had getekend. Je kunt wenkbrauwen ook semi-permanent laten tatoeëren. Er zijn veel plekken die het gratis aanbieden als je zegt dat het is vanwege chemo.

### SANNE VAN DER MEER

Wimpers verdwenen bij mij snel dus ik heb vrij snel nepwimpers gekocht. Die draag ik nu nog steeds. Heel soepel, natuurlijk en makkelijk aan te brengen. Met de wimpers op voelde ik me meteen minder ziek, omdat ik er minder ziek uitzag. Meer als mezelf. Tijdens de chemo merkte ik pas hoe belangrijk wenkbrauwen en wimpers zijn voor je uitstraling en gezicht, daar sta je anders niet zo bij stil.

→ [vegan-lashes.nl](http://vegan-lashes.nl)

### NEZZ OZBICER

Bij Sa Baran PMU liet ik mijn wenkbrauwen doen en daar gaven ze me een ontzettend fijne, warme en persoonlijke behandeling. Het helpt om je weer vrouw te voelen, echt een aanrader.