

“Goh, heb je een permanentje?”

Toen ik de diagnose borstkanker kreeg en chemotherapie nodig bleek te hebben, werd het me al snel duidelijk dat het behouden van mijn haar niet zou gaan lukken. Hoewel de verpleegkundig consulente die mij belde op de dag na de diagnose blijkbaar minder goed op de hoogte was toen ik de vraag stelde en zij zei: “Mevrouw, er is tegenwoordig heel veel mogelijk en verlies van uw haar hoeft niet altijd te gebeuren.” De oncoloog was echter heel duidelijk: “Je wordt kaal.” Oké dan. Wat ik had gelezen over het gebruik van een zogenaamde ‘coldcap’ had me enige hoop gegeven, maar die hoop werd in één keer van tafel geveegd. Hoe gek het misschien ook klinkt: die duidelijkheid gaf mij een rustig gevoel. Een stuk acceptatie. Ik hoefde niet te proberen om mijn haar te behouden. Ik koos ervoor om niet elke keer de marteling van de kou te doorstaan, terwijl het hoogstwaarschijnlijk toch weinig effect zou hebben. Ik zou kaal worden.

Ik besloot al vóór mijn eerste chemo dat ik mijn lange haren preventief zou laten afknippen om er een band van te laten maken, zoals ze dat tegenwoordig zo mooi kunnen. Zo wilde ik voorkomen dat ik plukken haar op mijn kussen zou vinden. Dat leek mij een vreselijk vooruitzicht. Dan maar in één keer alles eraf en door de zure appel heen. Die zure appel bleek niet eens zo heel zuur. Op de dag waarop mijn haren er dan ook daadwerkelijk af gingen, voelde ik er weinig bij. Was dit de acceptatie? Of was het wellicht het gevolg van alle medicatie die ik had gekregen tegen de misselijkheid, nadat ik de dag ervoor mijn eerste chemokuur had gekregen? Het deed me allemaal weinig en het gemillimeterde koppie stond nog niet eens zo

gek. Ik leek G.I. Jane wel, maar dan zonder legeroutfit. Ach, (leger)groen was toch al niet mijn kleur.

Ik was goed voorbereid: ik had een flink aantal mutsjes besteld. Er ging een hele wereld voor me open en ik werd er zelfs een beetje hebberig van. Mutsen met printjes, mutsen met een kleurtje, mutsen met UV-bescherming: hoeveel mutsen had ik nodig? Ik had geen idee. Dus ik kocht een leuke paarse muts met UV-bescherming voor de vakantie en de zomerperiode, en vooruit nog eenzelfde soort muts in het blauw als reserve-exemplaar. Verder kocht ik een lichtroze slaapmutsje en nog een reserveslaapmutsje in donkergrijs, een pet, ook met UV-bescherming, en nog een 'gewone' muts in het lichtblauw. En o ja, ook nog een muts met een gezellig printje. Het was bijna alsof ik een baby verwachtte en me te buiten ging aan mooie spulletjes voor de baby waarvan ik nog geen idee had dat ik de helft niet nodig zou hebben.

Mijn 'kankermuts' en ik waren vanaf de dag dat de kapper mijn haren eraf knipte vrijwel onafscheidelijk. Waar ik ging, ging ook de muts. Degene die ik het liefst droeg was de leuke paarse muts met UV-bescherming: hij zat fijn, stond prima en beschermde mijn kale koppie tegen de zon. Het was immers lente en later ook zomer en het was vaak zonnig.

Hoewel je als je chemotherapie krijgt ook weer niet teveel in de zon mag, was ik graag buiten. Ik lag urenlang op een bedje in de tuin, genietend van de vogelgeluiden, de rust en de frisse lucht. Op goede dagen ging ik wandelen door de buurt met mijn man en dan ging ook de muts mee. Als ik thuis binnen was, had ik niet altijd een muts op. Dat was soms ook best lekker: even mijn hoofd laten luchten! Dit kon pas toen mijn elfjarige dochter er ook aan gewend was. In eerste instantie vond zij

het een eng idee: een kale moeder. Mijn dochter hield er sowieso al niet van als ik mijn kapsel veranderde, maar dit was wel *'next level'* natuurlijk. Eenmaal gewend vond zij het oké en kwam ze tot de ontdekking dat ik ook kaal nog steeds 'mama' was. Dat gaf mij een heel fijn gevoel! Toch hield ik buiten ons gezin om graag mijn muts op. Zelfs als het bloedheet was.

Na mijn laatste chemo op 18 juli hield ik mijn muts ook nog een tijdje op. Langzaamaan kwam er weer wat haar op mijn hoofd, maar een kapsel kon je het nog niet echt noemen. Mijn dochter noemde mij liefkozend 'kuikentje', omdat ik zulke zachte haren had. Ze aaide me regelmatig over mijn hoofd. Eigenlijk was haar koosnaampje wel een goede vergelijking: het voelde wel een beetje alsof ik weer tevoorschijn kwam na al die tijd verstopt te zijn geweest. Ik kroop langzaam maar zeker weer uit dat ei, waar ik lange tijd in verstopt had gezeten.

Nadat ik op 24 augustus werd geopereerd en het erg warm was in het ziekenhuis, besloot ik vol goede moed om de muts niet meer te dragen (nadat ik eerst grote paniek voelde toen ik mijn muts in eerste instantie niet meer kon vinden toen ik terugkwam van de operatiekamer, maar dat even terzijde). Ik voelde een mix van trots, opluchting en schaamte. De trots ging over: yes, ik krijg weer haar! De opluchting had vooral te maken met hoe warm het was om de hele zomer een muts te dragen en dat dat eindelijk voorbij was. En ja, de schaamte ging vooral over dat anderen mijn hoofd dan ook daadwerkelijk zouden zien met mijn nieuwe coupe. Het dragen van een muts voelde al als een uithangbord waarmee je zegt: "Kijk hier, een kankerpatiënt!", maar de stap die daarna kwam heb ik als nog moeilijker ervaren. Het tonen van mijn hoofd zonder muts.

Die schaamte had ik eerder al gevoeld, toen ik tijdens mijn