

Ik ben er weeeeer?

Toen ik na de laatste bestraling het ziekenhuis uitliep, voelde ik niets, helemaal niets. Ik had verwacht dat er opluchting, blijdschap en een 'jippie-joechei' stemming zou zijn. Dat er een fanfare bij de deur zou staan om me uit te zwaaien. Maar nee, niets van dat alles. Er was een grote leegte. Of toch, ik was compleet gesloopt en voelde me als een volgepompt en leeggezogen prop papier dat zich weer moest ontpoppen. Ik wilde (weg)lopen om nooit meer te stoppen. Naar het einde van de wereld en terug. Dus ik ben gaan lopen. Eerst tot de brievenbus, daarna naar de bakker, toen een rondje over de dijk en uiteindelijk naar waar mijn benen me brachten. Kriskras door het land. Kiskras door de wereld. Dat luchtte op. Ik werd fitter en het lukte me om mijn hoofd een beetje op te ruimen. Maar daarmee ontstond ook de verwarring.

Ai, de herstelfase

Ik werd somber en het leek of de glans van het leven was verdwenen. Zelfs het einde van de wereld was niet ver genoeg. Ik moest zoveel verwerken. De slechtnieuws gesprekken, de levensbedreigende situatie, het nieuws moeten delen met partner, kinderen, vrienden en familie, de belastende onderzoeken, de slopende behandelingen met alle bijwerkingen, de complicaties en nog meer complicaties, je nergens meer veilig voelen, een gewoon griepje en alle (simpele) griepjes van iedereen in je omgeving, het inboeten van energie, het werk door de vingers zien glippen, alle bossen bloemen, medeleven, begrip en onbegrip, lieve kaarten, fijne en verwarrende woorden, misverstanden, nog meer bossen bloemen, goedbedoelde adviezen en je relatie op het spel etc etc. Het is nogal wat wat je moet verwerken.

Jong en borstkanker

Bij de bestaande lotgenoten-clubs en inloophuizen kon ik mijn ei niet kwijt. Het maakte voor mij zoveel verschil of je jong bent, nog jonger of al weer wat ouder. Iedere leeftijdsfase heeft zo zijn eigen verhaal. Helaas voelde ik weerstand bij alle goedbedoelde adviezen van 65+ers. Hun kinderen waren toch al groot, zij waren toch al lang in de overgang en zij hoefde toch niet meer echt zelf te werken? En wat over relaties en iets van een seksleven, hmmm. Waar of niet, voor mij leek mijn situatie niet op die van hen.

Heb je de geaccepteerd dat je ziek bent geweest?

Ik heb het geluk dat ik zoveel bekwame coaches en begeleiders in mijn omgeving heb. Zij hebben mij aangeboden me te helpen en dat was geweldig. Een van de meest beklemmende vragen die me gesteld werd, was: "heb jij geaccepteerd dat je ziek bent geweest?" Nee, duh, natuurlijk niet! Mijn lichaam is geruïneerd, mijn wereld ligt overhoop, voel me vogelvrij verklaard,

ben in een klap 30 jaar ouder, mijn zelfvertrouwen is nihil en mijn relatie ligt in puin. Hoezo geaccepteerd? Wat een stomme vraag. Dit was de eerste keer dat ik heel hard gehuild heb om mijn situatie. Ik was niet meer dapper, geen doorzetter meer, niet meer open over de situatie, niet kranig en niet opgewekt. Ik was een schijntje van wat ik ooit was.

Herstellen na borstkanker

Ik was blij met alle hulp! Alle wijze levenslessen, workshops en healing-trajecten hebben geholpen om mijn situatie te doorgronden en te verwerken. Maar de (soort van) *journey* die ik gemaakt heb, heeft mij het mooiste, het beste en meest simpele inzicht gegeven. Ik hoef er nog niet te zijn! Ik mag nog even met mijn kop onder de dekens liggen. Heb vertrouwen dat je hier ooit uit komt en onderzoek maar wat jou daar bij gaat helpen. Probeer, experimenteer, zoek en geniet ervan. Dit inzicht was alles bepalend. Ik mocht nog even aanrommelen, hoefde nog geen koers te bepalen en precies te weten waar ik stond. Dat hoort bij het proces, daar kun je bijna niet omheen. Pas toen ik alle wensen heb geleefd en mogelijkheden heb uitgeprobeerd, mijn ideale dag heb beschreven en heb nageleefd, de geplande operaties achter me had en gewend was aan de hormoontherapie, kon ik zeggen met volle overtuiging: "Ja, ik het het allemaal geaccepteerd! IK BEN ER WEER!" (Marieke)

Goede begeleiding

Klaar zijn en verder gaan zijn twee verschillende fases die allebei een andere aanpak nodig hebben voor een volledig en goed herstel. Ik ben nu al weer 8 jaar verder en dankzij alle kennis, ervaring en inzichten die ik heb opgedaan, heb ik veel vrouwen mogen begeleiden bij hun lastige traject. Het bleek de juiste *tone of voice* te zijn die ze prettig vonden; weten waar het over gaat, weten waar ze staan. Het zou jammer zijn als al die kennis en inzichten niet verder gedeeld worden. Er kunnen, helaas, nog zoveel vrouwen baat bij hebben. Tijd dus om het grootser aan te pakken en alle kennis en kunde in te zetten en uit te wisselen. En hier sluiten de twee nichtjes aan, beiden met hun eigen expertise. Simone helpt bij het overzien van de situatie en bij het verder vormgeven van je leven. Waar sta je nu en hoe pak je het aan. Madjori en ik ondersteunen bij de re-integratie en helpen je het borstkankertraject te verwerken en het een plek in je leven te geven. Zo is nazorgprogramma Beter na Borstkanker ontstaan.