

na
de

ka

nk

Als je kanker hebt overleefd, staat iedereen te juichen.
Maar hoe ga je zelf verder met je leven als dat echt
even compleet heeft stilgestaan? “Geen getrut en door,
dacht ik. Maar juist de periode erna was intens.”

er

‘IK KWAM DICHTER BIJ MIJN KERN’

Anne-Marie Kremer (54) heeft geen kanker meer, maar ondervindt nog steeds de gevolgen van de behandeling tegen baarmoederhalskanker.

“Najaar 2021 werd duidelijk dat ik baarmoederhalskanker had. Het was te groot om te opereren en daarom kreeg ik bestraling met chemo. De behandeling was intensief en succesvol én duurde zes weken. Dus ik was er snel mee klaar – althans, dat dacht ik. Want al snel daarna kreeg ik allerlei vage klachten. De artsen zijn lang op zoek geweest naar de oorzaak; de behandelingen bleken mijn darmen ernstig te hebben beschadigd, waardoor infecties ontstonden en mijn darmen zelfs helemaal stopten met werken. Ik ben meerdere keren geopereerd, maar kreeg steeds zeer pijnlijke infecties. Telkens weer begon ik vol goede moed aan het herstel; elke keer moest ik weer bijsturen omdat het toch nog niet goed bleek te gaan. Toen ik uiteindelijk een stoma kreeg, was ik daar niet eens wanhopig over, omdat ik zo graag van de pijn af wilde.

‘Op het dieptepunt ontstaat juist ruimte en levenslust’

Mijn leven stond in totaal zo’n drie jaar zo goed als stil. Ik werkte als zelfstandige in de culturele sector en kon nauwelijks werken. Eenmaal hersteld, was ik al snel door mijn energie heen en kon ik hooguit nog parttime werken. Terwijl ik mijn werk juist zo leuk vond.

Toch durf ik te zeggen dat stilstand niet alleen maar negatief is. Op het dieptepunt ontstaat juist ruimte en

levenslust. En de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen. Ik ontdekte in de moeilijkste periode dat ik over die veerkracht een podcast wilde maken. Ik wilde mijn eigen ervaringen delen en was benieuwd naar de verhalen van anderen, uit de culturele sector, de leiders en de kunstenaars. De podcast heet ‘De kunst van het leiden’, die ook over de kunst van het lijden gaat. Over het opnieuw uitvinden van jezelf, want zo ervaar ik dat absoluut. Had je me een paar jaar geleden gezegd dat er een Anne-Marie voor de ziekte en een versie daarna was, dan had ik dat superirritant gevonden. Maar ik heb een transformatie doorgemaakt. Ik ben zachter geworden naar mezelf toe en word gedwongen om keuzes te maken omdat ik nog maar de helft van mijn energie overheb. Het leven is overzichtelijker. Ik ben dichterbij mijn kern gekomen.”

>

TOP EN BROEK REISS VIA DE BIJENKORF



‘IN EERSTE INSTANTIE GING IK KEIHARD DOOR’

Marionne Lips (56) kreeg zestien jaar geleden borstkanker. Twee jaar geleden onderging ze de laatste hersteloperatie.

“Ik lag in een moeilijke scheiding en had twee kleine kinderen, waarvan er eentje downsyndroom heeft en net levensbedreigend ziek was geweest, toen ik de diagnose borstkanker kreeg. Ik moest de hele rataplan ondergaan: amputatie, bestraling, chemo en hormoontherapie. Mijn lijf was daarna totaal veranderd en ik kreeg steeds gedoe met het borst-implantaat dat ik na de amputatie had gekregen. Meerdere keren werd ik opnieuw geopereerd. Toch voelde het allemaal ‘secundair’. Ik was net alleenstaande moeder geworden, mijn energie ging naar die twee kleine kinderen. Ik wilde ervoor zorgen dat zij in ieder geval een fijne jeugd hadden. Ik kon niet in de slachtofferrol duiken, aan een moeder in de kreukels hadden ze niks. Maar ondertussen was er weinig ruimte voor mezelf. Ik hield me vast aan de gedachte dat ik het allemaal anders ging doen wanneer ik hier doorheen kwam. Bewuster leven en meer vertragen. Misschien wel stoppen met mijn drukke baan bij een internationale vakbond waarvoor ik veel moest reizen naar Latijns-Amerika. Maar toen ik eenmaal beter was, ging ik gewoon net zo hard met alles door. Ik wilde bewijzen dat ik er weer was en dat dure huurhuis moest ook betaald worden. Ik zat gevangen in mijn financiële situatie en zag geen uitweg. Pas toen ik ging doorvoelen wat er was gebeurd, kon ik het verwerken. Vrijheid is een van de waarden die

ik belangrijk vind in het leven; ik kocht een Volks-wagenbusje en ging op avontuur met de kinderen. Ook onze kajactochten in het buitenland en op de Loosdrechtse Plassen zijn herinneringen *for life*. Ik voel me na mijn ziekte empowered. Ik ben geen ‘ander persoon’ geworden, maar een tweepuntnul-versie van mezelf. *‘I’m not what happened to me, I’m what I choose to be’* is mijn lijfspreuk.

‘Aan een moeder in de kreukels hadden mijn kinderen niets’

Een paar jaar geleden heb ik me omgeschoold tot coach; ik help nu andere vrouwen die kanker hebben gehad. Ik vind het mooi om mijn eigen moeilijke periode om te kunnen zetten in iets positiefs, ik begrijp hun proces. Ze zijn bang dat de ziekte terugkomt. En wanneer ze weer beter zijn, willen ze terug naar hoe het was, maar merken ze dat het niet kan. Ik heb hetzelfde meegemaakt. Ik weet hoe het is wanneer je hier doorheen gaat en hoe eenzaam het kan voelen. Je bent toch beter? Dan moet je niet zeuren en gewoon doorgaan. Maar zo werkt het uiteindelijk gewoon niet.”

TOP ZARA BROEK LOIS VIA DE BIJENKORF OORBELLEN ELLEN BECKMANS

‘HET OPPERVLAKKIGE LEVEN PASTE ME NIET MEER’

Patricia van Hemert (51) overleefde vier keer kanker en koos voor een radicaal ander leven.

“Ik leidde het leven dat van me werd verwacht. Ik studeerde rechten, werd advocaat en woonde in een villawijk tussen gelijkgestemden. Buitenkant en status waren belangrijk. De binnenkant bleef onderbelicht. Ik stond altijd aan. Probeerde het iedereen naar de zin te maken. Mezelf raakte ik kwijt, al had ik dat toen nog niet door. Toen ik kanker kreeg, uiteindelijk vier keer, werd me dat pijnlijk duidelijk. Ik kreeg een voorstadium van borstkanker en in de jaren erna baarmoederhalskanker, acute leukemie en huidkanker. Ik voelde me vanaf het eerste moment alleen in dit proces. Ik verloor mijn baan en kwam in de bijstand terecht. Mijn wereld en mijn sociale leven werden steeds kleiner, toen alles waarop dat was gebaseerd wegviel. Mensen vonden het moeilijk om met me te praten. Ik had een kaal hoofd en ging misschien wel dood. Dat confronteert.

‘Ik moest mezelf opnieuw uitvinden. Wie was ik zonder carrière, zonder status?’

De derde keer dat ik kanker kreeg, bleek het acute leukemie. Ik lag vier maanden in isolatie. Volgens de statistieken was mijn overlevingskans maximaal vijftien procent. Tegelijk voelde ik iets heel sterk: ik kan niet doodgaan. Mijn dochters weten niet eens wie hun moeder werkelijk is. Want ik had mezelf nooit

echt laten zien. Als ik hieruit zou komen, besloot ik, dan moest het radicaal anders.

Ik herstelde, maar daarna viel ik in een zwart gat. Mensen verwachten dat je euforisch dankbaar bent als je het overleeft. Zo voelde dat voor mij niet. Ik moest mezelf opnieuw uitvinden. Wie was ik zonder carrière, zonder status? Zonder de constante drang om het anderen naar de zin te maken, mijn man, mijn dochters, mijn omgeving? Waar was ik in dit verhaal? Ik was boos en verdrietig. En vastbesloten om niet op de reservebank van mijn eigen leven te belanden als ‘iemand die kanker heeft gehad’. Ik heb gerouwd om wat er niet meer was. Om mijn lijf dat veranderd was. Om het leven dat ik dacht te hebben. Tegelijkertijd werd iets anders steeds helderder: het leven moet kloppen. Vol dingen waarvan je echt blij wordt.

Voor mij was dat schrijven. Dat verlangen had ik altijd weggestopt. Te onzeker, te bang voor wat anderen ervan zouden vinden. Want: schrijven is een hobby en geen baan. Na kanker was ik niet meer bang. Ik begon te schrijven over wat vaak onbesproken blijft: seks na kanker, vrouwelijkheid na een borstamputatie, stigma’s rond baarmoederhalskanker, rouw, schaamte, woede. Ik schreef een boek, sprak in podcasts en zocht bewust de verdieping op. Het oppervlakkige leven paste niet meer. Ik ben nu een totaal andere vrouw dan negen jaar geleden. Niet mijn beste versie, maar eindelijk mijn échte versie.”

>

JURK DRYKORN OORBELLEN ELLEN BEEKMANS





‘DE ZIEKTE HEEFT MIJN LEVEN VERRIJKT’

Toen Cathy Samé Lottin (53) kanker kreeg, moest ze haar koers bijstellen. Inmiddels is ze acht jaar schoon. “Mijn hele leven moest ik herijken.”

“Ik was net geëmigreerd naar de Seychellen, waar ik een leuke baan had gevonden in een luxe resort. Ik stond vol in het leven, droomde van een leuke relatie en had altijd al een grote kindwens. Even daarvoor had ik nog een zware buikoperatie ondergaan, waarbij met veel moeite mijn baarmoeder gespaard was gebleven. ‘Nu wel kinderen krijgen, want we hebben enorm ons best gedaan,’ grapte het medisch team nog. Zo ver is het nooit gekomen; er werd een knobbel in mijn borst ontdekt en het was foute boel. Ik moest meteen terug naar Nederland en onderging de hele mikmak aan behandelingen, waaronder een borstamputatie. Ik verloor één borst en ik raakte vervroegd in de overgang. Die kindwens kon ik wel op mijn buik schrijven, want ik was ook te oud om mijn eicellen in te laten vriezen.

Mijn hele leven moest ik herijken. Ik zou nooit moeder worden en ik had stukken minder energie dan voorheen. Waar ik vroeger in mijn beroep als oefentherapeut meerdere klanten op een dag kon behandelen, moest ik dat aantal nu flink bijstellen. Ook de yogalessen die ik gaf, moesten op een laag pitje. Toch is de relatie met mijn lijf door de behandelingen en amputatie verbeterd. Ik werd selectiever als ik met een man op date ging, want aan mijn lichaam kleefde een diepgaand verhaal dat ik niet zomaar met iedereen deel. Ik heb mijn borst nooit laten reconstrueren en ben dat ook niet van plan; ik zie het als mijn *warrior*-litteken.

Ik heb na de operatie nog een keer een langere relatie gehad, maar inmiddels ben ik al anderhalf jaar single. Dat bevalt me prima; ik hoef met niemand rekening te houden en ik kan gaan en staan waar ik wil. Als ik morgen een reis wil maken, dan ga ik. Ik moest

‘Moeder zou ik nooit worden, maar deze vrijheid past heel goed bij me’

afscheid nemen van het idee om moeder te worden, maar als ik eerlijk ben past een leven met meer vrijheid ook heel goed bij me. Ik geef yogales in Nederland, Frankrijk, België en binnenkort zelfs Zanzibar, en hoef dat met niemand te overleggen. Als ik nu terugkijk, zou ik zelfs durven zeggen dat de ziekte mijn leven heeft verrijkt. Ik ben nóg bewuster geworden, mentaal en fysiek. Ik kwam er bijvoorbeeld achter dat ik al jaren een gluten- en lactose-allergie genegeerd had. En ik respecteer mijn grenzen beter in relatie tot anderen en waardeer mijn echte vriendschappen nog meer. Ik maak keuzes die voor mij goed zijn en luister beter naar mezelf. Dat is winst.”

COLBERT EN BROEK ESSENTIEL ANTWERP VIA DE BIJENKORF

‘JUIST DE PERIODE ERNÁ WAS INTENS’

Monique Christiaans (51) kreeg dertien jaar geleden baarmoederhalskanker. Gewoon snel weer doorgaan met haar leven was geen optie, ondervond ze.

“Na de diagnose vroeg ik: is er een kans dat ik beter word? Zo ja, dan zou ik ervoor gaan en me op alle behandelingen storten. Het traject was kort en intens en dat paste bij me. Een tumor van bijna zes centimeter verdween door chemo’s en bestraling. Geen getrut en door. Ik had twee kleine kinderen die mijn zorg nodig hadden, ik kon niet in een hoekje verdrietig gaan zitten zijn. In die acht weken stonden vriendinnen en familie constant voor me klaar, en mijn toenmalige man ging mee naar alle afspraken. Als ik in het dorp werd aangesproken en mensen me vroegen hoe het met me ging, antwoordde ik stevast: ‘Prima hoor!’ Je kon niet aan me zien dat ik ziek was, want ik behield mijn haar.

Toen de behandelingen achter de rug waren, dacht ik: en nu gaan we gewoon door. Zoals ik dat ook in mijn opvoeding altijd meegekregen had. Niet zeuren en verder. Maar zo makkelijk ging dat niet. Het herstel begon eigenlijk toen pas. Juist de periode ná de behandelingen vond ik intens: het herstel, en mijn plek in het leven weer vinden.

De behandelingen hadden ook mijn goede cellen aangetast en van de energie die ik altijd had, was weinig over. Een dagje shoppen met een vriendin? Ik werd al moe bij het idee. Ondertussen greep ik van alles aan om me zo snel mogelijk beter te voelen. Van homeopathie tot fysio en osteopathie – niks hielp echt. Iedereen om me heen was blij dat ik weer beter was, maar ik voelde me nog steeds belabberd. Totdat ik met een vriendin meeging op een yoga- en detox-

weekend. Het voelde alsof de mist in mijn hoofd verdween. Dit bleek voor mij de heilige graal: rust, yoga en ademhaling hielpen me verder. Mijn baan als manager bij een sportschool paste me niet meer, en ik nam ontslag. Ik ging zelf yoga- en detoxweekenden organiseren. Voor mensen die

‘Geen getrut en door. Ik kon niet verdrietig gaan zitten zijn’

op zoek waren naar zelfzorg en balans in een druk leven. Het werd meteen een succes. Ik organiseer nog steeds af en toe dit soort weekenden, maar inmiddels heb ik ook mijn eigen yogastudio. Vroeger vond ik altijd alles leuk, deed ik overal aan mee: feestjes, surfen, uit eten gaan. Ik heb moeten leren keuzes te maken, en alleen die dingen te doen waar ik écht energie van krijg. Ik kan wel stellen dat ik na de ziekte een betere versie van mezelf ben geworden.

Omdat ik weet hoe moeilijk en hoe eenzaam de fase na de kanker kan voelen, heb ik het platform *Beter en Nu?!* opgezet waar vrouwen na kanker erkenning, handvatten en verbinding kunnen vinden. Ik deel mijn eigen verhaal en ik nodig experts uit om hun tips te delen. Ook komt mijn boek *Yes! Ik ben beter* uit. Ik wil andere vrouwen het vertrouwen geven dat het echt allemaal goed kan komen, maar dat het heel belangrijk is om de tijd te nemen voor je herstel.” ■

VISAGIE FABIENNE JANSSEN AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT / L'OREAL LUXE STYLING ROEL SCHAGEN
JACK EN BROEK GANT