



Langer Beter Leven

Het borstkankerproces van Jacqueline Roozen

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Het borstkankerproces van Jacqueline Roozen

Jacqueline Roozen krijgt in 2022 te horen dat ze een voorstadium van borstkanker heeft. En hoewel ze onrust ervaart door alle onzekerheden, is ze ook vastberaden. Na de operatie is er goed nieuws, maar dan begint de ellende pas echt. Ze loopt vast bij alles wat ze doet, omdat haar hoofd, haar lijf en haar persoon niet meer bij elkaar lijken te passen. Wat volgt is een zoektocht, met behulp van professionele zorgverleners. Daarin vindt ze steun, bemoediging en hoop op vooruitgang bij waar ze is blijven steken.

“Het woord **‘zacht’** heeft voor mij een belangrijke betekenis gekregen”

Door mijn psychologische behandeling in het Behouden Huys word ik aangespoord, gemotiveerd en gedwongen tot zelfactie. Zodoende bedacht ik om alles waar ik het afgelopen jaar voor stond en doorheen



moest gewoon maar op te schrijven. Op deze manier kan ik niet om mijn verhaal heen en moet ik het letterlijk en heel bewust onder ogen zien. Ik lees het steeds opnieuw en probeer het ook hardop voor te lezen aan mijzelf. Dat laatste valt mij zwaar en brengt veel emotie teweeg. Dat vind ik moeilijk, omdat het zo diep zit en zo heftig blijft voor mij. Ik kan mij alles nog precies herinneren en beschrijven en herleef het opnieuw, hetgeen ook precies de bedoeling is. Ik hoop dat het bij mij

iets ontwikkelt om mij verder te brengen, verder te dragen óver het vastgelopen proces heen...

Half april belde de huisarts mij met de mededeling dat, op de foto's gemaakt in de bus van het Bevolkingsonderzoek naar Borstkanker, een afwijking was te zien in het borstweefsel van mijn linkerborst. Het betrof een plek van 6 cm groot! Ik werd voor nader onderzoek verwezen naar het Martini Borstcentrum Groningen.

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187, 1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



De afspraak was al gemaakt en zou over 5 weken plaatsvinden. Ik vond de wachttijd best lang en belde met het Borstcentrum. Ik werd uiterst vriendelijk te woord gestaan en mij werd uitgelegd dat het enorm druk was bij hen doordat Covid de afspraken en behandelingen ernstig had ontregeld en afgeremd.

Doordat er vrijwel direct na het gesprek met de huisarts al zorgen, onrust en onwetendheid in mij waren ontstaan, belde ik met het AVL in Amsterdam om te vragen of ik sneller bij hen terecht kon en of ik bij hen beter geholpen zou kunnen worden. Er werd uitgebreid en geduldig met mij gesproken over die mogelijkheid. De afstand was natuurlijk een heel onhandig iets, maar toen mij werd verteld dat het Martini Borstcentrum een meer dan geweldige plek was om onderzocht en behandeld te worden, en zelfs niet onderdeel voor het AVL, zei ik direct dat ik de 5 weken wachttijd zou aangaan en bedankte de secretaresse vriendelijk voor haar steun en raad.

In die 5 wachtwoeken belandde ik in een wervelwind van gedachten en gevoelens over het wat als of wat als niet. Er was alleen maar onwetende verwarring en ongerustheid in mij, doordat ik geen flauw idee had wat me te wachten stond. De onrust was daar en die is, terwijl ik dit een jaar later schrijf, nog steeds niet werkelijk verdwenen. Diezelfde onrust maakte dat ik in eerste instantie bedacht om het mijn beide kinderen niet te vertellen. Het zijn 20'ers en ik wilde hen niet meesleuren in dit nu al zo zorgelijke proces. Mijn gevoel herriep dit incorrecte voornemen en ik vertelde het hen. Door al hetgeen er in mijn gevoel en verstand plaatsvond had ik al snel bedacht dat ik dit in ieder geval nooit meer wilde beleven. Of er nu wel of niet iets ergs zou zijn, ik zou mijn beide borsten preventief willen laten verwijderen. Niet wetende hoe deze afschuwelijke 'wens' bewaarheid zou gaan worden.

Op vrijdag 13 mei reed ik enigszins gespannen naar het Martini Ziekenhuis. Ik was alleen, maar zou na de onderzoekochtend met mijn zoon Hans Jérôme in Groningen lunchen en hem bijpraten. Toen ik binnenliep in het Borstcentrum en voor de ronde muur stond, waarop met mooie zilveren letters te lezen stond waar ik was, be kroop mij een onrustbarend gevoel. Ik vroeg mijzelf hardop af hoe ik hier in hemelsnaam was beland. De klap van de realiteit trof mij als een mokerslag. Ik maakte een foto van deze 'mooie' zorgwekkende muur. Dit zou de eerste foto zijn van vele..

Ik werd uiterst vriendelijk ontvangen door de secretaresse en mocht in de wachtkamer plaatsnemen. Ik nam een heerlijk kopje koffie uit het goede koffieapparaat met uitgebreide smaakkeuzes. Ik zat in een mooi zitje in een huiskamerachtige setting, waarin mooie kleuren waren gebruikt voor de meubels en die werd omringd met zachte muziek. De rustgevende uitstraling van deze plek bevestigde voor mij de tegengesteldheid van het onrustbarende van het hier moeten zijn en dat helemaal

niet willen. Maar het zou al snel duidelijk worden dat ik voorlopig niet veel meer te willen zou hebben.

Ik werd geroepen en liep de spreekkamer in. De verpleegkundige keek achter mij en vroeg of ik niemand bij mij had. Ik zei dat ik alleen was gekomen, omdat ik niemand had om mee te nemen. Ik zag in de gezichten van de arts en de verpleegkundige een ongeruste meelevendheid. Onder de afspraakbrieven stond, en zou iedere keer vermeld staan, dat het zeer wenselijk was om iemand mee te nemen. Niet voor deze vrouw jammer genoeg. Het gesprek was met Dr. Pietersen en de Mamacare-verpleegkundige Marieke Veeke die tevens Casemanager was.

Het voorbereidend gesprek was duidelijk en al 'enigszins' confronterend voor wat er komen ging. Maar ja de molen, waar ik niet in gevonden zou willen worden, draaide al op volle toeren. Mariëlle maakte foto's van mijn borsten en sprak met mij toen de dokter verder moest naar andere patiënten. Ik ging terug naar de wachtkamer om weer geroepen te worden door de radiologe voor een echo van mijn linkerborst. Al met al had ik allang enige spanning en die nam toe gedurende de ochtend. Ik moest weer wachten, terwijl de echobeelden besproken werden door het medisch personeel.

En wat ik echt niet had gewild ging tóch gebeuren: er moest een biopt genomen worden! Terwijl ik dit schrijf voel ik de spanning weer die ik toen ervaarde en dat alles in mij riep: 'Dit wil ik niet!' Mijn innerlijke injectie-angsthaas kon roepen wat zij wilde maar het moest toch gebeuren. Weer wachtte ik in de 'huiskamer' waar ik het voor mij bekende ziekenhuisluchtgevaar voelde ontstaan (Run run!! Escape while you can!!). Omdat dit geen optie was op dat moment legde ik mijn hoofd op mijn armen op het tafeltje en wachtte braaf tot ik mijn naam wederom zou horen, ik gaf mij over aan wat de specialistische verpleegkundigen met mij zouden gaan doen. Mijn angst wierp ik van mij af, voor dat moment eerst maar. Ik zou nog vele angsten van mij af moeten gaan werpen...

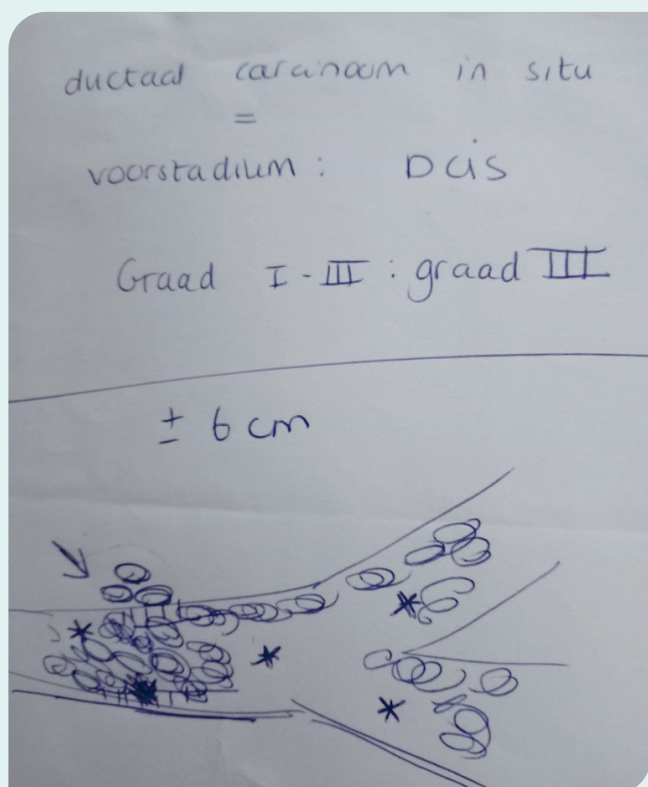
Ik moest op mijn buik op een tafel liggen, waarbij mijn borst door een gat in de tafel hing, zodat de verpleegkundig specialiste er goed bij kon om te verdoven, waarna ik een kleine eeuwigheid moest wachten, al liggend met een zwevende borst. Toen de biopt werd uitgevoerd moest ik doodstil liggen, omdat anders het gehele ritueel opnieuw moest worden uitgevoerd, wat het laatste was wat ik wilde natuurlijk. Het duurde en duurde, tot het gelukt was en ik een compliment kreeg hoe stil ik was blijven liggen. Dat maakte alles iets 'goed', maar vraag mij niet welk 'iets' ik nu bedoel... Ik mocht naar huis en liep om half 2 'alweer' buiten, dat was 4 uur nadat ik die ochtend om kwart over 9 binnen was gekomen.

Het was zo fijn om mijn grote (ik kom ongeveer tot zijn navel) liefste zoon in mijn armen te sluiten en even met hem samen te zijn. Ook heel moeilijk trouwens. Hij is te lief (hij liep hand in hand met mij door de stad, mijn liefste mannenkind.) door mijn zorgelijke verhaal. Ik huil er nog om terwijl ik dit schrijf en

eraan terugdenk. Maar dit is precies dé reden waarom ik dit alles opschrijf. Om te herinneren, opnieuw te beleven, maar vooral nu te gaan dóórleven, om ervan bewust te worden dat het werkelijk over mij gaat en dat het wél heel ernstig en verontrustend was. Het alles negeren heeft mij uiteindelijk vast doen lopen en blijkt nu één van mijn grootste vijanden te zijn geworden. “Goed gedaan Roozen”, maar niet heus. Overleven is mijn grootste en sterkste kracht en tevens mijn KILLER! Hoe stuitend ook de contradictie: overleven versus killer...en dat in één persoon.

De volgende woensdag kwam ik, na enkele verre van onbezorgde dagen én nachten, weer terug voor de uitslag van de biopt. Wat ik mij vrijdags al gerealiseerd had, was dat mij meerdere malen werd gezegd dat ik moest weten dat borstkanker tegenwoordig heel goed te behandelen is. Dit was als geruststelling bedoeld, dat weet ik zeker. Maar het had een verontrustende uitwerking op mij die, iedere keer dat ik dat zinnetje wéér hoorde, alleen maar toenam. Ik had zelfs liever dat zij dat zinnetje niet steeds weer zou zeggen. Er lag iets duisters en heel engs aan ten grondslag al wist ik dát toen (nog) niet.

“Mevrouw Roozen komt u mee?” ‘Nou Roozen daar ga je’, dacht ik nog en had een onbestendig (voor)gevoel, iets met het zwaard van Damocles... De deur van de spreekkamer ging achter mij dicht en Mariëlle nam plaats naast Dr. Fries die al aan de tafel zat. Ik dacht nog snel van ‘Ojee ze zijn met z’n Zven, goed nieuws had Mariëlle ook alleen kunnen vertellen, toch...?’ Ik was nog bezig te gáán zitten toen Dr. Fries in één keer dé spreekwoordelijke, maar gevoelsmatig werkelijke ‘BOM’ op tafel gooide met de woorden: “Het afwijkende weefsel is zeer verontrustend gebleken (DCIS graad 3!). Uw linkerborst moet in zijn geheel, met tepel en al, verwijderd worden.”



Ik hilde direct. Nog geeneens om mijzelf, maar omdat ik mijn kinderen mee zou sleuren in een intens en zwaar proces. Dat wil een moeder niet, voor ook nog zulke jonge kinderen... Echter ik sprak vrijwel direct de wens uit, waar ik weloverwogen toe had besloten, dat ik in dezelfde operatie mijn rechterborst preventief wilde laten verwijderen. Ik zag twee schuddende hoofden tegenover mij, hetgeen zoveel betekende dat dit niet zou gaan gebeuren. En dáár, op datzelfde moment, gebeurde er iets in mij dat strijdbaarheid en vastbeslotenheid genoemd mag worden. Een mij zo heel bekend oersterk onderdeel van mijn karakter en persoonlijkheid (Wolverine, mijn Broertje Hans noemde mij altijd een Dino). Ik zou een doortastende ‘strijd’ moeten aangaan op een dusdanige manier dat niemand om mij heen zou kunnen in mijn eigen lichaamswens. Wat een wens trouwens: “Ja dokter, haalt u die gezonde borst ook maar even weg als u toch bezig bent”. Zo heel óngrappig dit en een dilemma voor de chirurg, dat ik overigens goed begrijp en waar ik vanuit de chirurg gezien ook respect voor heb. Alleen gaat mijn zelfrespect en lichamelijke zekerheid hier vóór al het andere.

Er volgden weken waarin ik minstens iedere week een gespreksafpraak had met Mariëlle. Ik werd uitvoerig en consequent voorbereid op de ingrijpende operatie, de ablatie met verwijdering van de Poortwachterlymfeklier. De gesprekken waren zeer persoonlijk en Mariëlle toonde zich liefdevol en vriendschappelijk betrokken, dat raakte mij iedere keer weer zeer diep. Ik was niet gewend dat iemand zo werkelijk zorg om mij toonde en mij bijstond met iets zo heel moeilijks en verdrietig onontkoombars. Er ontstond bij mij een gehechtheid met haar die veel, zo niet alles, voor mij betekende. Ik was er verlegen mee voor Mariëlle en verontschuldigde mij er voor. Echter dat hoefde niet, zei Mariëlle. Haar zeer bekwame en tevens warmvoelende professionaliteit was/is bewonderenswaardig!

Ik kwam al snel met een indringende, bijna ‘afdwingende’, brief voor Dr. de Boer, de chirurg die mij zou gaan opereren op 22 juni. Ik gaf hem aan Mariëlle en zij bracht hem direct naar de secretaresse van Dr. de Boer en kwam terug met de mededeling dat ik na het weekend een gesprek met hem zou hebben. Jeetje, wat voelde dit vooruitzicht al spannend zeg. Toen ik bij hem in de spreekkamer kwam met de woorden dat ik zo zenuwachtig was vroeg Dr. de Boer “Waarom dan?”. “Ik ben zo bang dat u niet wil/kan of mag doen wat ik u zo uitdrukkelijk vraag, dokter Glade”. Wij spraken over de brief waarin ik de dokter werkelijk smeekte om mijn (nu nog) gezonde borst tegelijkertijd te verwijderen en ik echt gewoon niet met één borst wakker wilde worden. En hij zei dat hij het zou doen en ook nog op de geplande datum, omdat hij daarna 4 weken op vakantie was en mij niet nog zoveel langer wilde laten wachten op de operatie. Dr. de Boer raakte mij door zijn invloedendheid en de wil om mij in mijn wens tegemoet te komen. Ik moest nog een doorslaggevend gesprek met de psychologe hebben die uiteindelijk een ‘twijfelloos’ groen licht voor de operatie zou moeten geven. Dit ter bescherming van de chirurg.

Ook dat gesprek met Marian Wolters, de psychologe, was positief! Het zou misplaatst zijn om de vlag uit te hangen, maar toch... Ik zou geheel borstloos gaan worden en voelde mij er triest 'gelukkig' om.



De gevoelsmatige tegenstellingen, verwarring en onacceptabele 'acceptaties' die dit borstproces met zich meebrengen, en aan mij als vrouw op grove wijze opdringen, zijn niet te volgen of te bevatten. Je schudt, rammelt en wankelt op je vrouwelijke grondvesten op alle onvoorspelbare manieren die een mens niet eens bedenken kan! Superlatieven zijn de enige mogelijke woorden om dit trachten te beschrijven. Alles willen weten, maar eigenlijk ook helemaal niets ermee te maken willen hebben; al mijn briefjes met vragen voor Mariëlle waarvan ik eigenlijk niet op de antwoorden zit te wachten; de harde eerlijkheid van die antwoorden tegenover het 'oneerlijke' van wat jou overkomt; sterk zijn terwijl tegelijkertijd je benen onder je vandaan worden getrokken en je iedere keer ergens neerflickert; ademhalen terwijl je stikt; weten dat je dit kunt doorstaan maar niet weten hoe; onafhankelijk zijn maar je zo verdomd afhankelijk voelen van je zorgverleners; je zo alleen voelen, maar niemand om je

heen willen hebben; je bewust zijn van dit alles, maar het willen negeren; leven is alleen maar óverleven, voor mij dan. Dat je daar ooit voor geboren bent. is mijn grootste levensmysterie.

De dag van de operatie begon om kwart voor 7 in de ochtend met de radioactieve injectie om de Poortwachter op te sporen, waarbij de zo heel lieve verpleegkundige voor mij een engel op aarde was. Ik zou de hele dag Hans de psychologisch verpleegkundige bij mij hebben. Hij is geweldig geweest voor mij! Net na de middag werd ik opgehaald voor de operatie en ik was rustig, voor het eerst in mijn leven! Ik vond het wel 'gewoon' spannend natuurlijk. Toen ik naar de OK moest viel mijn OK-hemd open en de zuster wilde het dichtdoen, maar ik zei overmoedig dat het niet hoefde omdat ik nog één keer met mijn borsten wilde schudden nu dat nog kon. De zuster kreeg de slappe lach en zei dat zij dit nog nooit had meegemaakt. Ik verontschuldigde mij dat ik zo'n ordinaire vrouw bleek. Dat hoefde niet zei zij. Toen mijn infuus gezet was vertelde ik met trotse liefde over Isabelle en Hans Jérôme en ging dus, óók voor het eerst, met een gelukkig gevoel zonder tranen onder narcose! Toen ik uren later wakker werd op de uitslaapkamer moest ik direct heel verdrietig huilen. De zusters lieten mij dat doen en stonden aan mijn voeteinde met een verslagen blik naar mij te kijken. Ik besepte later dat dit verdriet gewoon gebeurt en ook hoort te gebeuren. Het besef is direct daar...

Er was mij bij herhaling verteld dat ik zo snel mogelijk naar mijn lege platte borstkas moest kijken. Dat deed ik 's nachts en het leek voor mij net of hier een jongetje lag, mede door mijn afgetrainde bovenlijf (opschepster). Het leek erg oneigenlijk, maar mijn hoofd deed er verder niets mee, dat vertelde ik nachtzuster Margriet, waarop zij mij vertelde dat dit normaal was en mijn hoofd pas later in het herstelproces zou gaan reageren. Nu was hier gewoonweg geen ruimte voor, eerst verder zijn in het lichamelijke herstel. Niets bleek minder waar! Eenmaal thuis werd ik voorlopig, heel lang voorlopig, volledig in beslaggenomen door mijn bovenlichaam. Er ontstond links een lek/wak in de hechtingslijn en er was heel veel wondseroom. Wanneer ik bewoog klotste het vocht alle kanten op. Ik moest regelmatig naar het Borstcentrum voor de wondverzorging en moest er zelf thuis ook zoveel aan doen wat ik kon, het schoonhouden was van groot belang. Schoon op mezelf, dat kan ik goed gelukkig, maar ik vond het niet een prettige bezigheid.



Wat ik mij ook als erg heftig herinner is dat in het ziekenhuis, voordat ik naar huis mocht, de verpleegkundige met mij in de verbandkamer was. Zij had het wondverband en pleisters gecontroleerd en ik zat op een stoel midden in de ruimte. Zij vroeg of ik er 'klaar' voor was.....het 'er' zou moeten gebeuren, omdat het van groot belang was voor bevestiging van dat wat er niet meer was..... Zij rolde een levensgrote passpiegel op enige afstand van mij en vroeg mij nogmaals of 'het' kon, ik knikte en zei "Ja toe maar". Zij vouwde de passpiegel open en het zicht wat ik op mijzelf kreeg was driedimensionaal vanwege de zijspiegels. Ik kan niet zo goed beschrijven wat er op dat moment met mij gebeurde. Ik sloeg mijn handen voor mijn gezicht en barstte in zeer heftig hartverscheurend huilen uit, maar dwong mijzelf te blijven kijken naar de kleine vrouw die ik herkende als mijzelf, echter met een ontbloot bovenlijf dat ik absoluut niet herkende als het mijne. De verpleegkundige stond bij de spiegel en aanschouwde mijn reactie en zei zachtjes "Ja, dit is echt heel heftig confronterend hoor." "Ja dat is het zeker, vreselijk zeker zelfs", zei ik verbouwereerd. Het huilen stopte en veranderde in gesnik, in mijn lichaam voelde ik van alles aan emotie en onbegrijpelijkheden gebeuren. Het moment van mijzelf levensgroot te zien met een lege, platte, afgeplakte borstkas was meer dan heftig. Er sloeg een bliksemslag in die ik vanaf datzelfde moment ben gaan negeren tot en met de dag van vandaag, vanzelf en ongemerkt gebeurde dat. Terwijl ik dit beschrijf realiseer ik mij het. Dit negeren en het niet willen dat het zo is. Zeg me dat het niet zo is... zeg me dat het niet zo is.

Een week later was er dé afspraak met Dr. Brood die mij de uitslag van het onderzochte weefsel zou vertellen. Ik schudde

aan alle kanten toe ik de spreekkamer inliep. Ik raakte in één klap overstuur en zei huilend dat ik zo bang was voor wat de arts mij zou gaan vertellen. Hij zei, terwijl wij nog stonden: "Rustig maar mevrouw Roozen, de uitslag is goed en al het onderzochte weefsel was schoon." Ik hoorde het de dokter zeggen, maar het bereikte niet mijn verstand (wat ik op dat moment enigszins verloren was blijkbaar) en ik bleef overstuur. Ik moest eerst maar even gaan zitten. Toen zei Dr. Brood het nogmaals en vroeg ik hem drie keer (echt waar!) of het echt waar was? Ja zei hij, zelfs de poortwachter was brandschoon! Jeetje zeg, voor mij geen angstaanjagende nabehandelingen! Ik heb geen vlag, maar die kon wel uitgehangen worden! Mijn kids zouden nog een tijd hun altijd zo gezonde moeder houden.

Wat mij werkelijk omver heeft geblazen in de tijd na deze mooie uitslag was dat de mensen die ik het had verteld: "Het is géén kanker geworden!" mij beetje bij beetje (ver)lieten. Geen berichtjes meer, gewoon niets..... En als ik al iets hoorde van iemand, wilde diegene alleen maar horen dat ik alweer vooruitging, opknapte en mij beter voelde. "Weer een stap vooruit zeker hè?" Alsof er niets meer aan de hand was met mij én mijn gehavende, zo zere, verdrietige lijf?! WTF??!(sorry). Dit verwarde mij zo erg dat ik niet meer op deze berichten reageerde en het maar liet voor wat het was, of juist níét was. Jeetje. Pas later realiseerde ik mij dat mensen hier gewoon niet mee te maken willen hebben, om welke niet-meevoelende reden dan ook. Omdat het eng en moeilijk is? Ja en?

Na ruim drie maanden of zo kwam er een onbekende onrust in mij en kwam ik tot besef dat nu mijn hoofd zich ermee ging bemoeien. Bad news, maar onontkoombaar. Er brak een tijd aan waarin ik erachter kwam dat ik inmiddels uit drie delen was gaan bestaan: mijn hoofd, mijn lichaam en mijn persoon; deze DRIE leken, en lijken nog steeds, op geen enkele manier meer bij elkaar te horen. Tja, hoe groot wordt, of is al, dán je verwarring? Bewust meende ik dat ik mijn lege platte borstkas wel accepteerde, mijn onbewustzijn blijft dit echter met kracht omver trappen en wil het niet begrijpen danwel accepteren. Mijn lijf is en voelt niet meer als het mijne, de voor mij enige vrouwelijke uiterlijkheid is verdwenen en dat gemis is er. Ik krijg het maar niet voor elkaar om de DRIE te herenigen tot één geheel. Dan is er, heerst er, de pijn en het ongemak in mijn borstkas. Het bindweefsel doet het voelen alsof het met beton is volgestort. Zo strak, tot en met mijn ribbenkast zit alles vast. De huid van het wondgebied is gevoelloos, terwijl achter diezelfde gevoelloosheid gewoon nog steeds een diep pijngevoel merkbaar is. Mijn hoofd reageert hierop met verwarring.

In het Borstcentrum kwam ik, thank God, onder behandeling van de oedeemfysiotherapeute Louise Vos, zo heel bekwaam deze vrouw! Ik, met mijn vragenbriefjes, krijg altijd overal antwoord op en kennis over. José weet en vertelt veel en dat is geweldig voor mij. Al ik mij dingen moet afvragen betekent dat voor mij onrust (iets van mijn allervroegste kind zijn...).

Zij maakt mijn vaste borstkas los, wat niet heel prettig voelt, maar wel echt goed en onontbeerlijk voor mij is. Tegelijkertijd is José in staat oprecht belang te stellen in mijn emotionele gesteldheid en die te doorgronden. Ik vertelde haar dat ik veel rust, maar niet kan uitrusten. Waarop zij reageerde en zei dat een zenuwgestel gedurende een aantal uren per dag uit staat terwijl je slaapt. Jij staat altijd aan Jacqueline, en dan rust je niet uit. Okay... Vorig jaar bleek wel dat ik steeds meer vastliep in het herstel- en verwerkingsproces en zo kwam ik eerder dit jaar onder behandeling bij het Behouden Huys in Haren. De psychologe Jacqueline (grappig) luistert en reageert en wil mij verder helpen. Zij draagt veel kennis aan mij over aangaande dit voor mij zware proces. Mijn voorgeschiedenis en chronische PTSS zijn niet in mijn voordeel, met daarbovenop het Borstkankerproces, én alles in je eentje... tel uit je 'winst'.

Ik ben mij ervan bewust dat ik, vanaf het begin, in de mij overbekende en eigen overlevingsmodus alles heb beleefd, ondergaan, doorleefd én genegeerd. Gewoon omdat ik niet wilde dat het zo ernstig en heftig was, het proces onbewustbewust genegeerd. Ik merk overigens dat ik dat nog steeds doe. Ik bezit geen normale lééfstand en kan ik alleen op deze manier door blijven gaan zonder op te geven. Wat ik soms best wel zou willen, maar niet zal doen! Opgeven zit niet in mij. Ware het niet dat ik het leven lastig en onfijn vind. Het haalt onophoudelijk klotestreken met mij uit. Het heeft mij intussen uitputtelijk vermoeid en ontmoedigd. Terwijl ik wel de positieve sterke vrouw blijf uitstralen naar datzelfde leven toe. Ik voel mij onthecht, vervreemd en niet thuis op de wereld en leef intussen een kluzenaarsleven waar ik onvrijwillig voor kies. Het alleen zijn is mijn enige rust en veiligheid, zonder eenzaamheid die ik zou horen te voelen. Ik ben zoveel meer verloren dan alleen mijn borsten. Mensen willen hier niet mee te maken hebben en laten je... Dat raakt mij diep en vind ik zo moeilijk, omdat het zo heel ver afstaat van wie ik ben. De zin 'Je krijgt wat je geeft' zal ik never nooit begrijpen. Hoe dan?!

Het Martini Borstcentrum heeft mij goede betrouwbare en zeer betrokken zorg en steun geboden, waar ik heel dankbaar voor ben. De vele afspraken met 'mijn' steun en toeverlaat Mariëlle waren voor mij van onontbeerlijk belang in het proces dat borstkanker heet. Mariëlle heeft mij veel geleerd en gezegd, wat vaak ook confronterend was voor mij, in hoe ik het allemaal beleefde en er mee om dacht/gewend was te gaan. Intussen ben ik een jaar verder en bevind ik mij nog altijd in een uitputtende worsteling. Het proces van herstel en verwerking van lichaam en geest. In het Behouden Huys word ik nóg dieper de diepte in getrokken (ongeveer op Titanicdiepte) om tot besef en acceptatie te geraken. Mijn weerspanning hierin zal moeten verdwijnen en ik moet voor mijzelf een zachtheid eigen gaan leren maken (veel succes Roozen!). Lief zijn voor mezelf is iets wat ik echt niet ken/kan. Ik ben hard naar mezelf toe, ga alleen maar over mijn grenzen die ik verleg tot een OVERKILL. Ik dwing mijn lijf tot van alles waar zij nu eigenlijk niet toe in staat kan of

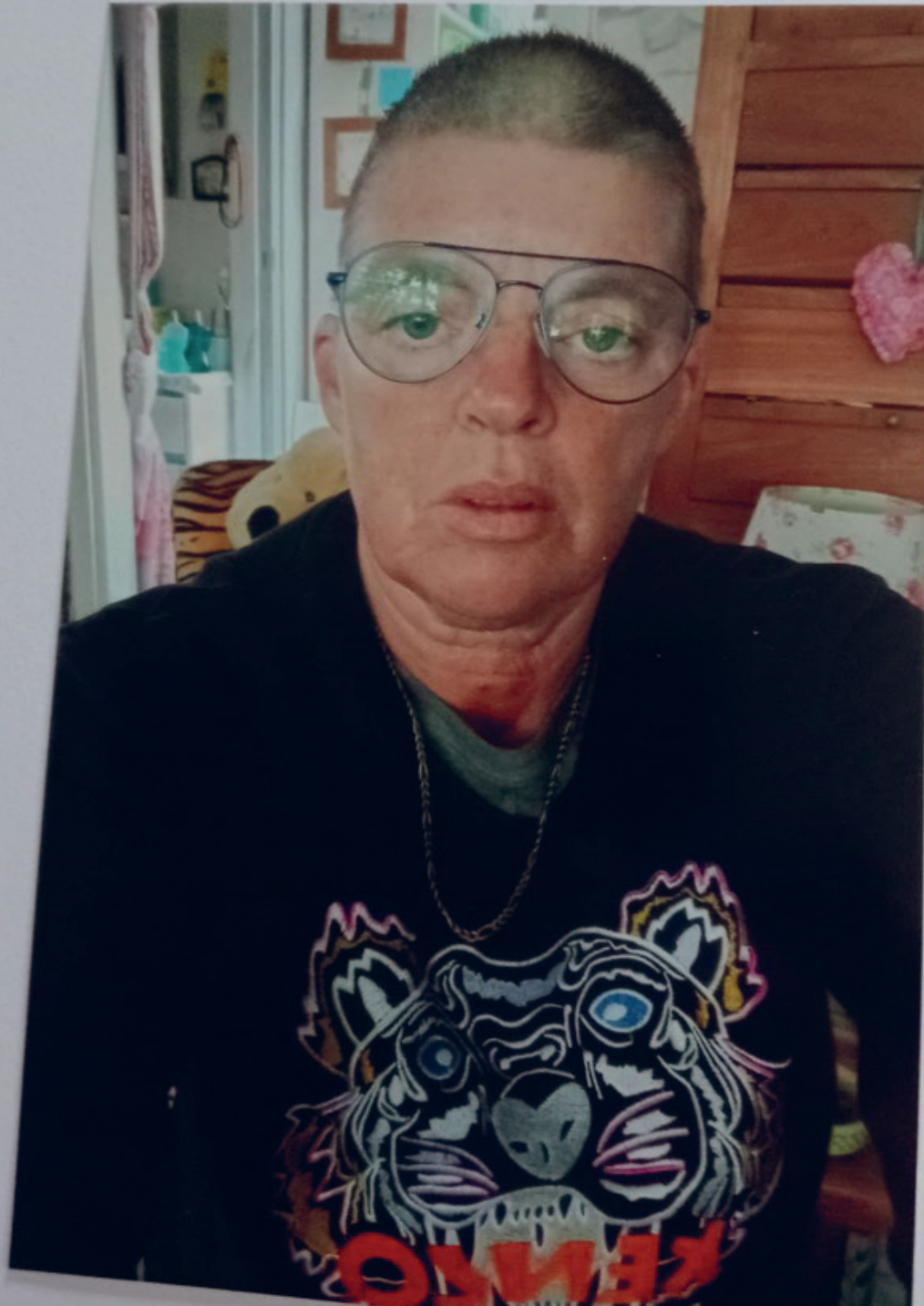
wil zijn, ik ben obsessievelijk aan het trainen en denk alleen maar aan het móeten bewegen en strekken. Ik en mijn lijf kunnen ook niet zonder bewegen en trainen. Ik wil sterk en in conditie blijven, terwijl mijn lijf en ik zo heel erg moe en zat zijn van alles, echt álles ook. José: "Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen." Mijn lichaam gilt, al zo heel erg lang... Mijn enige 'stop' is het mannetje met de hamer en zelfs slaat dié niet hard genoeg!

Ik denk intussen dat het herstel- en verwerkingsproces net zo zwaar, zo niet zelfs zwaarder is dan de periode vóór de operatie. Omdat het maar duurt en duurt en doordendert in je 'zijn'. Alles omvergeworpen heeft wat ik, mijn lijf en mijn leven voor mij waren. Ik ben niet alleen mijn borsten kwijtgeraakt, maar ook de mensen die mij dierbaar waren, betrokken aandacht en bezorgdheid, praten met hen, mij geliefd en geaccepteerd voelen, mogen zijn, iets betekenen, gesteund worden, delen met hen, samen met hen zijn in dit leven...is er niet... En ik blijf mij afvragen wat deze afwezigheid over mij zegt als mens, vriendin en moeder. Het is inmiddels mijn sloopkogel die heen en weer blijft bungelen en mij hard blijft raken. Ik drijf steeds verder van mijn eigen 'ik' af en ervaar onthechting en vervreemding. Wat gebeurt er toch door en met mij?!? Ik voel mij verloren en heb verloren. Waarvan? Het leven, mijn leven.



Het Behouden Huys is een meer dan prachtige plek om psychologisch geholpen te worden en te leren verwerken. Tegelijkertijd bevestigt deze rustgevende, veilige bosplek de ernst van de hulp die ik zo wanhopig behoef, omdat ik dit niet met overleven en alleen met mezelf ga redden. Jacqueline legt uit waarom en hoe het komt dat ik voel en beleef wat niet meer klopt en waar ik zo muurvast in geraakt ben. Het is veel en gaat ook heel ver terug... Zij ziet, voelt en hoort alles wat ik haar vertel en reageert op alles. Confronterend, maar juist zo goed en duidelijk voor mij. We lachen ook, om onnozele grapjes die ik maak wanneer ik op háár reageer. Dat zijn bevrijdende en mooie momenten in de zwaarwegende gesprekken. Ik beleef hier mijn diepste emoties hardop en ik voel mij begrepen met respect en compassie. Jacqueline vraagt hoe mijn 'toekomst' er uit ziet: wat zijn mijn wensen, dromen en doelen...ik zeg dat ik die niet heb of voor mij zie (ik ben als een stip op een leeg vel papier), ik voel mij hopeloos hooploos en wens niets meer... Day

Ik huil als ik lach.



by day... Het alleen zijn, zonder eenzaamheid te ervaren, is mijn enige veiligheid. Ik voel mij veilig met mezelf; doch wanneer er momenten zijn dat ik beseft dat ik wel heel alleen ben in dit leven, dan huil ik. Mijn vertrouwen in mensen is niet meer. Ik doe er niet toe voor hen die mij zo heel erg dierbaar zijn. Hoe triest is dát. Ik huil als ik lach... maar laat het los.

Uitspraken, uitleg en motivaties door psychologe Jacqueline: "De aanpassingsstoornis wil zeggen dat je door de ernst van het proces diep in verdriet, pijn, angst en nog veel meer terecht komt, en erin vastloopt. Die 5 weken onzekerheid na het telefoontje van de huisarts, al die spanning, hoe heb je dat volgehouden, hoe deed je dat?!" 'Alleen maar overleven'.

“In het traject van diagnose, afspraken en wachten, waarin je de controle kwijt bent, heb jij de controle teruggepakt (de dubbele ablatio), dat is zo krachtig mooi gelukt door jou! Wat bijzonder dat jij de PTTS kon ‘wegsturen’ tijdens het proces.

Wat goed dat je zo’n mooi boek hebt gemaakt voor jouw verwerking! Wat heel indrukwekkend: het boek waarin je heel bewust afscheid van je borsten neemt. En de spreuk die vaak te zien is ‘Je kunt dit meissie!’ Nee, jij bent niet reddeloos verloren! Op intuïtie en ervaring weet ik dat het weer goed komt met jou. Wat maakt het leven de moeite waard voor jou? We moeten proberen jou weer een beetje zacht te krijgen. Wat vond je het moeilijkste vóór de OK? ‘De tegengestelde elkaar bijtende gevoelens en gedachten. En de ongekende ongeruste radeloosheid in mij.’ Een groter aanpassingsvermogen zorgt ervoor dat je pijn kunt voelen, zonder dat je deze in stand houdt. Grijp al je emoties aan om je emotionele veerkracht te vergroten. Mee leren stromen met de natuurlijke orde van het leven.

Ophouden met te proberen je fundamentele machteloosheid vermijden te voelen! Datgene waartegen je je verzet zal blijven bestaan. Je gevoel van lichamelijke onkwetsbaarheid verdwijnt na een kankerproces, dichter bij de dood dan verwacht. Het verraderlijke van kanker is dat het er al is terwijl jij het nog niet weet. Jij bent positief ingesteld, anders was je er al lang niet meer geweest. Je hebt geweigerd om slachtoffer te worden, daarom vecht je. Je bent te hard voor jezelf, je moet zachter worden. Je vertelt alles alsof het gisteren was. Het afsluiten van je hoofd, in tijden van hoge stress, is een efficiënte manier om het door te maken. Het is helpend dat je hoofd zichzelf afsluit, emoties zijn dan niet handig.

De realistische depersonalisatie (lekker woord ook om uit te spreken) valt na een tijd weer op zijn plek. Een jaar geleden nu, dat is nog maar kort, het komende jaar doe je alles een beetje over, waarbij nu je hoofd je gevoel erbij betreft en je zult gaan beseffen dat het over jÓú gaat. Als je het niet had gedaan was je doodgegaan op een hele nare manier! Kanker groeit door je lijf! Je hebt een goede keuze gemaakt. Het is niet zomaar iets, het kost je heel veel. Je bezit zoveel kracht. Vertrouw op die kracht! Je bent ontregeld. Omdat je zo kwetsbaar bent, trek je je terug. Mooi om te onthouden dat je alles hebt gedaan binnen je vermogen om je kinderen zo goed mogelijk op te voeden, in je eentje, dat is superknap van je geweest! Je bent heel veerkrachtig, enorm echt, zo knap, en daarom ben je er nog!” Zo heel mooi voor mij alle woorden en zinnen om mij te bemoedigen en verder te helpen, te leiden.

De laatste afspraak met Lianne de beeldende psychologe was goed en openbarend. Zij (door)ziet veel zo niet alles en spreekt het mooi duidelijk uit met een innerlijke zachtheid die mij iedere keer weer raakte. Ik vond het fijn dat ik haar kon vertellen dat er iets in mij gebeurd was, waardoor ik had besloten het gehele Borstproces te gaan opschrijven, met als doel te verwerken. Ik weet alles zo op te schrijven, met alle gevoel dat er toen was en

het proces nu nog steeds oproept. Ik verplaats mij zonder enige terughoudendheid in die periode. Lianne vond het knap dat ik de angst om te voelen aanging en hierdoor een stap vooruit aan het maken was. Voor mij voelt het ook goed en het bevrijdt mij al iets... “Je bent niet raar en het is niet vreemd dat je je in stukken voelt en niet meer één geheel bent, dat is wat het proces met je doet.” Ik voel het als een defect in mijn vrouw-zijn, onzijdig. “Op een dag zul je je verhaal hardop aan jezelf voor kunnen lezen. Echt goed wat je doet!” “Mijn grootste angst is mijn verdriet en mij daarin te verliezen, Lianne”. Ik heb de radio op SLAM FM op z’n hardst staan zodat het housemuziekgestamp mijn gevoel en mijn gedachten overstemt. “Probeer het steeds een stukje zachter te zetten.” Het woordje ZACHT krijgt inmiddels voor mij een soort van belangrijke betekenis. Lianne zei ook eens dat alles wat er in mijn leven gebeurt ruimte en energie inneemt, terwijl ik die zo hard nodig heb nu in mijn herstel en verwerking. Deze uitspraak drong diep tot mij door en ik blijf mij ervan bewust zo goed als ik maar kan.

Mijn dankbaarheid voor de zorg die ik heb gekregen en nog steeds krijg, is groot. Diezelfde zorg biedt mij steun, bemoediging en hoop op vooruitgang daar waar ik ben blijven steken. Zij die mij deze zorg in voortdurend geven zijn heel bijzondere mensen en voor mij als engelen op aarde. Wat mij altijd zal bijblijven is de intensiteit van de gesprekken met de verzorgers, waarbij mij opviel dat hun ogen gedurende de gesprekken voortdurend op mij, mijn gezicht, gericht waren, zodat hen niet kon ontgaan wat er in mij gebeurde. Zo konden zij mij optimaal lezen en op mij reageren en meevoelen. Bovenmenselijk mooi en ontroerend!

Zoals Jaap Reesema het zingt in het lied ‘Grijs’ *voel ik het ook: ‘Alles is veranderd. Alles is hetzelfde. Alles is kapot. Alles doet het nog. Alles staat stil. Alles gaat door alles heen. Er is niets meer dat ik zeker weet. Blauw was de lucht waar ik onder liep. Groen was het gras waar ik over liep. Er konden wolken vol zorgen zijn. Uiteindelijk dreven ze toch voorbij. Ik ben op zoek naar de rode draad. Iets wat het allemaal logisch maakt. Ik wil weer zien zoals ik zag, toen ik mijzelf nog had. Want alles is grijs. Alles is grijs. Alles heeft een datum. Alles is oneindig. Alles is alles behalve te rijmen met dat ik niet meer bij mezelf ben. Want ik kan de zon wel zien, maar ik voel de warmte niet. De wereld draait nog steeds voor mij. Maar ze is haar kleuren kwijt. Want alles is vol van leegte. Betrouwbaar, onzeker. Met prachtig en lelijk kan ik leven. Maar wat als alles is beloofd en verbroken? Vermeden en onbesproken. Gekregen en ontnomen. Wat blijft er dan overeind? ALLES IS GRIJS.*

**Met liefde, moed en volharding,
een jaar later juli 2023, door Jacqueline**

LET YOUR
faith 
BE BIGGER
THAN YOUR
fear

**Op de hoogte
blijven?**

Scan de code en
meld u aan voor
de nieuwsbrief!



**Wilt u ons
steunen en een
donatie maken?**

Scan dan de
QR code

