

# WE ZIJN ER NOG!

Borstkanker is gelukkig geen doodvonnis meer. Maar hoe pak je het leven weer op als je deze vreselijke ziekte overleeft? Ingeborg Biemans Posthumus bedacht het Borstkanjerweekend. Om overlevers te helpen hun leven weer op de rit te krijgen.

Tekst Marjolein Hurkmans Fotografie Anne Reinke

**E**thel leest een mooi boek, een groepje reisgenoten zit onder-tussen aan de koffie. “Wie gaat er straks mee een powerwandeling maken?” vraagt begeleidster Ingeborg. Een aantal vrouwen steekt de hand op. “Niks moet, hoor,” roept coach Nannet er vrolijk achteraan. “Ik denk dat wij straks iets gaan drinken,” zegt Anneke. “Ik ben wel toe aan een wijntje.”

Zo op het eerste gezicht ziet de groep eruit als een gewone vriendinnenclub. Dat de meesten elkaar gisteren nog niet kenden, is aan niets te merken. Er gaan linge-merken over tafel, tips om je wimpers langer te laten lijken en adresjes voor pruiken die net echt lijken. Want deze vrouwen uit verschillende delen van Nederland (de een begin 30, de ander over de 60) hebben wel degelijk iets met elkaar gemeen: ze hebben allemaal borstkanker overleefd.

Inderdaad iets wat gevierd moet worden. Maar je zou bijna zeggen dat je dat dan doet met anderen die niet ziek zijn geweest. Waarom zou je tijdens een vakantie steeds herinnerd willen worden aan een ellendige periode in je leven? Toch komt Tineke



inmiddels al voor de zevende keer. “Ik ben echt verslaafd aan deze weekends. Iedereen bij wie borstkanker wordt geconstateerd, zou na de behandeling zo’n weekend als dit cadeau moeten krijgen. Even lekker ontspannen en je hoofd helder maken. Dat werkt beter dan een praatgroep. De eerste keer dat ik meeging, had ik een dik boek bij me. Voor als ik me verveelde. Dat boek is niet open geweest. Ik voel me hier een ander mens en dat gevoel blijft nog heel lang hangen.”

De weekends worden georganiseerd door Ingeborg en Nannet in samenwerking

met Puur en Kuur. “Ik ben geen ervarings-deskundige,” vertelt de eerste, “maar ik ken wel veel vrouwen die borstkanker hebben gehad. Ik zag ze worstelen, zag hun kracht. En dan zijn ze klaar met de behandelingen en komt dat gat. Hoe bouw je dan je leven weer op? De mensen om je heen zeggen: ‘Je bent nu toch genezen? Kom op, verder met de rest van je leven.’ Maar zo simpel is dat niet. Vrouwen die zoiets ingrijpends hebben meegemaakt, staan daarna vaak anders in het leven. Ik ben geen therapeut, dit zijn geen verwerkingsweekends, we bieden de vrouwen gewoon een paar dagen ontspanning aan met mensen die snappen hoe ze zich voelen. En dat zit in simpele dingen. Zo hebben we bijvoorbeeld geregeld dat de sauna een uur langer openblijft alleen voor ons. Vrouwen met een geamputeerde borst gaan niet zo gemakkelijk een gewone sauna in.”

### *Protheses of plat*

Margareth (53) beaamt dat. “Ik heb een reconstructie gehad, maar ook dat zie je. Ik wil andere vrouwen niet met mijn verminkte lichaam confronteren. Je ziet





(v.l.n.r.) Nannet, Mieke en Tineke genieten van het bos en goede gesprekken met elkaar



Joke en Anneke proosten op het leven



Karen



*Die protheses vind ik maar niks. Als je ermee gaat zwemmen, drijven ze alle kanten op!*

ze toch schrikken." Het gesprek gaat over op protheses. De meeste vrouwen hebben ze, maar Nelly koos er vooralsnog voor om plat te blijven. "Tot voor kort dacht ik dat ik nooit een hersteloperatie zou willen. Allebei mijn borsten zijn geamputeerd en als jongetje kon ik ook wel leven, dacht ik. Maar de gesprekken met de vrouwen hier hebben me van mening doen veranderen. Binnenkort word ik geopereerd. Want die protheses vind ik maar niks. Je kunt er niet eens mee zwemmen, dan drijven ze alle kanten op." Er volgen hilarische anekdotes. Ook over zwemprotheses waarmee je prima het water in kunt. "Maar niet daarna op je buik gaan zonnen, dan deuken ze in!"



Margarethe, Tineke en Mieke

"Het woord kanker blijft altijd boven je hoofd hangen," zegt Tineke dan serieus. "Ik wou dat dat woord weg was uit mijn leven, maar ik word er telkens mee geconfronteerd. Als ik verkouden ben, stuurt mijn huisarts me al naar het ziekenhuis voor een onderzoek." Maar Margarethe ziet er ook een zegen in: "Ik doe nu vrijwilligerswerk op de chemo-afdeling van het ziekenhuis. Ik beteken iets voor andere vrouwen die hetzelfde doormaken als ik ooit doormaakte. Dat vind ik heel mooi." Nelly wordt er licht cynisch van: "Het enige dat ik ervoor terug heb gekregen is een oud lijf en een gerimpelde kop." "Maar we leven nog," zegt Ineke. "Wat doen die paar extra rimpels er >





(v.l.n.r.) Nannet, Ethel, Ingeborg, Margarethe, Tineke en Mieke, lotgenoten onder elkaar. Tijdens het Borstkanjerweekend kunnen ze vrijuit praten over hun ziekte.

Deelnemer Corina van den Broek genas in 2013 van borstkanker en schreef haar ervaringen op in het boekje *Neeltje's Tour*. De opbrengst gaat naar het goede doel ([info@neeltjes-tour.nl](mailto:info@neeltjes-tour.nl)).



dan nog toe. Toen ik ziek was, nam ik me voor om nooit meer chagrijnig te zijn als ik beter zou worden. Maar zo werkt het niet." Ja, ze leven nog. Maar dat gaat helaas niet op voor iedereen die ooit meeding met een Borstkanjerweekend. "In december 2012 hebben we een van de oud-deelnemers begraven," zegt Ingeborg. "Zo heftig. Je denkt: deze vrouwen hebben het overleefd en die gaan we lekker verwennen en dan komt bij een van hen de kanker terug. Haar laatste Borstkanjerweekend was in april van dat jaar. Ze wilde zo graag in november weer komen. Ik zei: 'Al moet ik je komen halen, je gaat mee!' Haar man vertelde me later dat dat weekend haar laatste mooie weekend was. In december is ze overleden. Een man en kind van 9 jaar achterlatend. Dat heeft er behoorlijk ingehakt bij ons."

### Hete hangijzers

En er zijn meer verdrietige momenten. Nannet kan zich nog precies herinneren hoe een van de deelnemster lekker los was gegaan in de winkels van Domburg. "Ze had voor 1000 euro kleding aangeschaft. Trots kwam ze aanlopen met haar tassen. En toen stortte ze helemaal in. Huilen, huilen. En niemand snapte waarom. Tot het er eindelijk uitkwam: ze was bang dat ze dood zou gaan en al die mooie kleren nooit zou kunnen dragen." Tijdens de strandwandeling later die dag praten we met de Surinaamse Ethel. In haar omgeving, zegt ze, rust op ernstig ziek

### KANJERS

Het Borstkanjerweekend kost € 199,- per persoon en vindt twee keer per jaar plaats (in maart en november). De reis kan geboekt worden bij Puur en Kuur ([www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl)). Meer informatie over de Stichting Borstkanjer: [www.borstkanjer.nl](http://www.borstkanjer.nl)

### KANSEN

De kans op genezing bij borstkanker is de laatste jaren gestegen. Dit komt doordat vrouwen door goede voorlichting eerder naar de huisarts gaan als zij iets aan hun borst merken. Door betere onderzoeken en nieuwe behandelmethode is de vijfjaars-overleving bij borstkanker momenteel 80 procent en de tienjaars-overleving 69 procent. Blijft de kanker beperkt tot de borst, dan is de vijfjaars-overleving zelfs 90 tot 100 procent! (Bron: [www.borstkanker.nl](http://www.borstkanker.nl))

zijn een taboe. "Daarom kom ik hier zo graag. Hier kan ik met andere vrouwen wel over mijn kanker praten."

Wat ook een heet hangijzer is: borstkanker en kinderen. Anneke (55): "Ik vond het allermoeilijkste van ziek worden, dat ik het aan mijn kinderen moest vertellen. 'Mama heeft kanker en begint binnenkort met de chemotherapie.' Dat komt zo gigantisch binnen. Ik zag de angst in hun ogen. De

combinatie van kanker en chemo... voor hen betekende het dat ik dood zou gaan." Dat ging ze niet, gelukkig. Anneke is kankervrij en viert dat door naar Santiago de Compostella te lopen. Maar eerst heeft ze samen met twee vriendinnen die ook met de vreselijke ziekte te maken kregen, dit weekend geboekt. Joke (59): "Ik weet dat er vrouwen zijn die ook na de behandeling psychisch niet los komen van het feit dat ze kanker hebben gehad. Maar zo ben ik niet. Voor mij is deze vakantie een afsluiting. Ik heb een groot bedankfeest gegeven voor iedereen die er voor me was in die moeilijke periode en nu ben ik er letterlijk klaar mee. De behandelingen zijn achter de rug en ik weiger de rest van mijn leven bang te zijn dat het terugkomt. Dit boek is uit. Maar het heeft me wel veranderd. Niet alleen innerlijk, maar ook uiterlijk. Ik kwam laatst op de golfbaan en moest me opnieuw aan iedereen voorstellen. Maar ach, als dat alles is..."

De ober komt langs en brengt een fles wijn. Een flesje? De dames hebben maar liefst vijf liter besteld; het dienblad is nauwelijks te tillen. Ze moeten er vreselijk om lachen. "Laten we proosten op het leven," zegt Karen (50). En dat doen ze. Met glinsterende ogen. Verderop verzamelen hun reisgenoten zich voor een sessie Relaxation, een ontspanningsoefening. Maar Joke, Karen en Anneke laten dat even aan zich voorbij gaan. Ze hebben nog vijf liter wijn voor de boeg. Ontspanning genoeg. □