

Happy Birthday to me!

18 oktober 2018

Vandaag ben ik jarig en mag ik 45 jaar worden. En daar ben ik blij mee!

Proost... op mijn gezondheid!

't Is een mooie leeftijd, zo'n beetje in het midden. Ik heb al veel meegemaakt in het leven en er is nog genoeg te beleven in de jaren voor me. Daar ga ik tenminste van uit... dat ik nog maar héél véél jaren in goede gezondheid mag leven. Toch is dat niet zo vanzelfsprekend... daar weet ik inmiddels alles van.

Want als kanker plots op je eigen pad komt...

Niemand kan jou voorspellen hóe je zult reageren.

Niemand kan jou vertellen wat je moet doen of hoe je je moet voelen.

Niemand weet hoe jij deze rollercoaster zult gaan beleven.

Er is namelijk geen gebruiksaanwijzing.

En zélf kun je het natuurlijk maar nauwelijks geloven, want zoiets gebeurt jónu toch niet?! Het gaat vást over die ander...

Toch is het écht zo... het gaat over mij...

Je stapt noodgedwongen in een denderende trein want je móét wel, er is geen keus, geen weg terug, niet wetende waar en wanneer je kunt uitstappen. De noodrem kun je niet vinden, je bent overgeleverd aan anderen die jou hopelijk beter kunnen maken.

En we razen verder in ons drukke bestaan...want alles gaat 'gewoon' door, terwijl je éígenlijk héél goed voor jezelf moet gaan zorgen en stil dient te staan bij wat deze rotziekte allemaal overhoophaalt in je leven.

Het is best moeilijk. Dat kan ik je vertellen.

Vorig jaar op 1 november ging ik naar mijn huisarts, want ik voelde een verharde plek onder de huid in mijn rechterborst. In juli was ik er ook al geweest vanwege hetzelfde plekje dat ik toen sinds een paar weken voelde tijdens een borstcontrole onder de douche. Ik werd gerustgesteld, het zouden opgezette melkkliertjes zijn. Maar als ik de plek zou blijven voelen, dan moest ik zeker terugkomen.

De zomer ging voorbij en eigenlijk dacht ik er niet meer aan. Toch bleef het plekje daar en dus ik ging terug naar de huisarts. Ik werd voor de zekerheid doorgestuurd naar het Jeroen Boschziekenhuis voor verder onderzoek, waar ik een aantal dagen later al terecht kon. Ik ging er haast fluitend heen, in mijn eentje, mogelijk naïef, want ach... even een onderzoekje en ik zou zo weer buiten staan, er is vast niks aan de hand. Gewoon ff checken.

Maar het liep anders.

Na de mammografie en de echo wilde de radioloog toch nog een iets specifiekere mammo en een echo... voor de zekerheid...

Ja... is goed, doen we, was mijn reactie, ik was nauwelijks uit het veld geslagen. Echter na deze tweede scan werd het nog niet helemaal vertrouwd. Er waren 'plekjes' te zien in de rechterborst, inderdaad ook op de plaats waar ik zelf iets had gevoeld.

We willen puncties doen op drie plaatsen mevrouw! Het liefst nu meteen.

Oh? Ja, doe maar, nu ben ik toch hier.

Vier uur na binnenkomst ging ik enigszins beduusd weer naar huis, met een afspraak op 13 november voor de uitslag bij de chirurg.

Dus daar zaten we, mijn man en ik, op die maandag bij de chirurg. Ik was bijna overtuigd van een goede uitslag. Tóch zei de arts: 'Ik ga u iets gek vertellen... Al dachten we niets te zullen vinden... na microscopisch onderzoek is gebleken dat er kwaadaardige cellen zijn gevonden in uw rechterborst.

'U hebt BORSTKANKER'.

Huh?! Dat kán niet waar zijn!

We keken elkaar verbaasd aan. Ik voelde meteen een hoop protest in mijn hoofd en lijf. Dit gaan we niet ménen! Dat gaan we níét doen! Daar heb ik nu helemáál geen zin in en al helemaal geen tijd voor! Ga toch weg!

Toen keek ik naar de arts.

Ze legde uit: 'Van de drie plekken die gepunct zijn, bevat er eentje kwaadaardige kankercellen, de tweede bevat cellen in een voorstadium van kanker en de derde is schoon.

Uh... gaat het écht over mij? Het goede nieuws is dat het niet levensbedreigend is!

'Je bent er vroeg bij, de plekjes zijn nog erg klein, het is een traag groeiende vorm van kanker, niet agressief en goed te behandelen.'

Ah...oké...het is dus echt zo... Poeh hé.

Ik kon het maar niet geloven. Mijn man zat er verslagen bij. Mijn emotie was die van totale ontkenning... Hier klopte helemaal niks van!

De chirurg legde ons uit hoe nu verder en wat de opties waren.

Er zou eerst een MRI-scan gemaakt worden. Afhankelijk daarvan een borstbesparende óf een borstverwijderende operatie. De poortwachterklier zou verwijderd worden en ik zou preventieve bestralingen krijgen.

Chemo was vooralsnog niet nodig.

We spraken al over mogelijke borstverwijdering. Reconstructiemogelijkheden. En ik grapte nog over éindelijk die borstvergroting naar dubbel D!
Ze vertelde dat de operatie op zeer korte termijn kon plaatsvinden en dat ik daar al snel bericht van zou ontvangen.
Jongens... wáár ging dit heen?!

Aansluitend hadden we een gesprek met de verpleegkundig specialist, zij zou mijn contactpersoon zijn tijdens dit traject. We hadden even geen vragen meer, maar onze hoofden maakten overuren. Er was in ieder geval geen weg meer terug, we stapten noodgedwongen in die denderende trein.

In de daaropvolgende dagen lichtten we onze twee dochters, familieleden, directe vrienden en collega's in. Er volgden er nog enkele onderzoeken en goede uitleg.

Er werd besloten voor een borstbesparende operatie.

De datum werd gepland.

Er was verdriet en ongeloof. Maar zeker ook het sterke vertrouwen dat het allemaal goed zou komen. Dat straalde ik uit en daardoor hield ik anderen ook positief. Opvallend was dat ik haast overdreven positief was, in een soort van hypertoeestand.

Ik leek de ernst van de situatie nog maar nauwelijks te zien, ik ging zelfs nog werken en sprak met mezelf af dat ik een week na de operatie weer op mijn werkplek zou zitten...

Woensdag 22 november, 9 dagen na de uitslag, ging ik de operatiekamer in. Een heel team specialisten stond om mij heen en ik gaf hen al mijn vertrouwen. We maakten nog wat luchtige grapjes en toen, denkend aan een zonnig dancefestival, telde ik af en raakte in een diepe slaap.

Aan het eind van de dag mocht ik weer naar huis. De operatie was goed gegaan. Ik had geen pijn, voelde me suffig maar oké en was positief gestemd.

Ik probeerde mezelf ertoe te zetten in ieder geval een aantal dagen rust te nemen en keek zelfs eindelijk een Netflixserie af.

Rust nemen was en is een uitdaging voor mij, want ik ben niet zo'n stilzitter.

Ik werd deze dagen overstelpt met liefde, aandacht, bezoeken, kadootjes, bloemen, berichtjes en mooie kaarten.

Hartverwarmend! Allemaal voor mij. Want ik was ziek en verdiende dit blijkbaar.

Ik voelde me best goed, was opgewekt, had weinig pijn en sjouwde na vijf dagen al met drie volle boodschappentassen. Want dat kón ik.

Mijn omgeving vond me sterk en was verbaasd over mijn (overdreven) opgewektheid en kracht. Iedereen was lief voor me. Maar ik was níét lief voor mezelf... absoluut niet.

En daarom zat ik precies een week later weer op mijn werkplek en reilde en zeilde het leven gewoon door.

Hoezo een bord voor mijn kop?

De dag daarna, donderdag 30 november ging ik weer naar het ziekenhuis voor de uitslag van de operatie. Er was goed nieuws van de chirurg. De twee plekjes waren goed weggehaald en de snijvlakken waren ruim schoon. Ook de poortwachterklier was schoon. Er volgde dus geen borstverwijderende operatie. Wel zouden over een week of vier de preventieve bestralingen starten bij Instituut Verbeeten.

Wij waren uiteraard blij met deze uitslag. Het was eigenlijk het beste wat we konden horen in mijn situatie. Toch drong het nog steeds niet tot me door wat me in de afgelopen drie weken allemaal was overkomen.

De arts schrok toen ze hoorde dat ik alweer was gaan werken. Ze adviseerde me wel drie keer met klem dat ik in mijn eigen belang nog het liefst twee weken niet moest werken!

'Neem je rust en zorg goed voor jezelf, neem je herstel serieus.'

En wat deed ik? Met moeite meldde ik me ziek en vond het vervelend voor mijn collega's. Vervolgens zette ik er thuis meerdere tandjes bij.

Ik ging op pad voor sinterklaascadeautjes, stuurde positieve berichten rond en zette zelfs weer voet in de sportschool.

Goedbedoelde adviezen sloeg ik in de wind.

Die trein liet ik voortdenderen, de (nood)rem had ik nog steeds niet gevonden. Niemand kon me stoppen. Ál het andere was belangrijker dan mijn eigen gezondheid.

Slim bezig? Niet echt!

Na twee weken ging ik weer werken. En toen volgde kerst waar we 'gezellig' aan meededen. Op derde kerstdag begonnen de bestralingen, 21 in totaal achter elkaar. Alleen in het weekend en op 1 januari niet.

Oud en nieuw werd gevierd. Ik werkte twee dagen per week. Voelde me op zich redelijk goed, al gierden de stresshormonen steeds meer door mijn lichaam.

Ik negeerde ze. Ik wilde leuke dingen doen en ging op pad. Ik sliep onrustig en putte mezelf helemaal uit.

Ik had gesprekken met deskundigen die met mijn gezondheid en welzijn begaan waren en mij wijze adviezen gaven.

Ik remde enigszins af. Moest ook wel, want de bestralingen begonnen hun tol te eisen en mijn energieniveau daalde flink. De laatste week meldde ik me ziek.

26 januari was de laatste bestraling.

Moest ik dat vieren? Want ik sloot iets af. Ik had hoe dan ook gemengde gevoelens, want ik had nu geen dagelijkse behandeling meer.

'Ze laten me los...' Maar durfde ik dat wel aan?

Gelukkig viel ik toen (nog) niet in het spreekwoordelijke zwarte gat.

In februari stapte ik het Vicki Brownhuis in Den Bosch binnen, een inloophuis voor mensen die met kanker in aanraking zijn gekomen. De reden voor mij was, dat ik mijn ziekzijn positieve aandacht wilde geven, want ondertussen wist ik wel dat ik er niet meer aan voorbij wilde gaan. Ik ging mezelf toch iets meer serieus nemen en kon het hele gebeuren beter bezien.

Godzijdank.

Ik voelde me er meteen thuis. Kwam in een warm bad. Meldde me ook meteen aan bij de mindfulnessstraining die de week erop al zou starten. Ook mijn dochter meldde ik aan voor een aantal gesprekken met een psychologe.

De training bracht me op die wekelijkse momenten best wat rust, acceptatie, herkenning, inzicht en hield me een spiegel voor. De groep voelde fijn en veilig en er ontstond een warme band met elkaar.

Ik ging er graag naartoe.

Ondertussen werd bekend dat ook mijn zus borstkanker had! Dat was een schok, een dubbele schok. Ook zij kwam in een rollercoaster terecht. Met mijn ervaring probeerde ik haar te ondersteunen in haar proces, maar vergat daarbij het mijne. Hoe gemakkelijk is het om je te richten op de ander, om niet bij jezelf te hoeven stilstaan?

In maart gebeurde dan toch ook het onvermijdelijke... ik belandde in een depressie. Er was te veel gebeurd. Ik kon alle ballen echt niet meer in de lucht houden, niet meer voldoen aan alle verwachtingen van mezelf en anderen, ik kon mijn masker niet meer ophouden, en negativiteit nam de overhand.

Ik bouwde een nóg dikkere muur om me heen en hield mijn dierbaren buiten de poort. Het hoefde voor mij niet meer per se. Ik zag het licht niet meer. Mijn keel werd dichtgeknepen en ik verloor mijn happystofjes.

Met behulp van man en kinderen, vriendinnen, de huisarts, mijn psycholoog, collega's, meerdere deskundigen en passende medicatie krabbelde ik eind mei zoetjes aan weer overeind.

Ik besef dat ik vooral mezelf ontzettend dankbaar mag zijn! Dat ik dan toch echt éindelijk inzag en voelde dat ik mezelf en deze kanker serieus moest gaan

nemen. Dus ben ik op het volgende station uit die trein gestapt. Door bepaalde moeilijke keuzes en beslissingen te maken, ging ik eindelijk goed voor mezelf zorgen en kon ik weer ademen. Ik kreeg weer lucht en ruimte en voelde de levensenergie weer toestromen. De happystofjes voelde ik weer voorzichtig fladderen... Dat was lang geleden.

Dat voelde zo fijn!

Inmiddels is de zomer voorbij. Wat was die mooi! Ik heb er met volle teugen van kunnen genieten en elke zonnestraal opgevangen.

In deze zomer is, middels onderzoek, ook de diagnose ADHD bij mij gesteld.

Ach...dát kan er ook nog wel bij... Toch ben ik er blij mee, want het maakt zoveel dingen meer duidelijk in hoe ik mijn leven leef, hoe ik ben en denk, waar ik steeds tegenaan loop, waarom bepaalde zaken me zoveel energie kosten en deels dus ook hoe ik reageerde op mijn ziekte.

Het past in mijn plaatje.

In september hebben mijn zus en ik als eregasten, samen met onze dochters, mogen meedoen met de Samenloop voor Hoop in Sint-Michielsgestel. We werden die dag vol warmte en liefde in het zonnetje gezet en hebben het ieder op onze eigen wijze beleefd, positieve aandacht voor alles wat ons overkomen is en waar we nauwelijks invloed op hadden.

We zijn survivors!

Of ik het allemaal goed heb gedaan? Ik weet het niet.

Had ik het anders willen doen?

Ik vraag het mezelf geregeld af. Ik heb het mezelf en anderen verre van gemakkelijk gemaakt. Wat ik wél weet is, dat er eigenlijk geen goed of fout is. Ik heb het op mijn eigen manier gedaan. Ik heb mijn borstkanker uiteindelijk omarmd. Ik vlucht niet meer. Het is een deel van mij. Het was een signaal dat het niet goed met me ging.

Gelukkig is het allemaal goed afgelopen en ben ik weer gezond.

Ik heb heel wat wijze lessen geleerd en ben mezelf enorm tegengekomen in het afgelopen jaar, er is zó ontzettend veel gebeurd.

Het was zwaar, moeilijk en verdrietig. Tóch zeg ik dat het misschien wel het leerzaamste en waardevolste jaar is geweest in mijn leven! En ik heb daarin zoveel bijzonder mooie mensen mogen ontmoeten.

Inclusief mezelf. Voorál mezelf!

Door alle omstandigheden ben ik weer van mezelf gaan houden, en ik vind mezelf eigenlijk best wel heel leuk! Haha!

Eind van het jaar heb ik mijn eerste check-up in het Jeroen Bosch...ik zit in de molen voor de komende vijf jaar. Een mammografie... een echo... we zullen zien. Al vind ik het wel spannend, ik maak me nog niet zo druk.

Mensen vragen me wel eens, of ik mijn vertrouwen in mijn lichaam en gezondheid ben verloren...

Nou nee, dat ben ik niet! Ik denk dat het me juist een dienst heeft bewezen.

Mijn borstkanker heeft me, uiteindelijk, doen stilstaan en me thuis laten komen. Het heeft me doen beseffen, dat níets in het leven belangrijker is dan íkzelf en míjn gezondheid. Dus zal ik goed voor mezelf zorgen, dán pas kan ik óók goed zorgen voor een ander. En dat doe ik graag.

Liefs,
Lenny

PS: Neem het leven niet voor lief en speel niet met je gezondheid. Wees zuinig op jezelf en geniet van elke dag die jou gegeven is. Want jij en het leven zijn bijzonder!