

'Ik wil eruit halen wat er nog in zit'

Anita, alleenstaande moeder van drie kinderen leeft sinds januari 2011 met de diagnose uitgezaaide borstkanker. Wandelen is daarbij haar grote steun en inmiddels haar lust en leven. Het is voor haar de manier om met haar ziekte om te kunnen gaan.

Na een strijd van 10 jaar, verlies ik mijn moeder aan borstkanker

4 December 1991 is de dag waarop ik mijn moeder, na een strijd van tien jaar, verlies aan borstkanker. Ik ben dan net drie maanden daarvoor bevallen van ons eerste kind. De jaren daarna laat ik mij uit voorzorg tweejaarlijks onderzoeken middels mammografie en echografie.

De dag dat ik zelf een knobbelkje in mijn borst ontdek

23 Augustus 2006 is de dag waarop ik zelf een knobbelkje ontdek in mijn borst. Als ik dan op 31 augustus - de dag dat mijn jongste zoon zes jaar wordt - te horen krijg dat ik ook borstkanker heb,

is dat voor mij een mededeling waar ik al die jaren eigenlijk rekening mee gehouden heb. Ik neem het voor waar aan, sluit mijn gevoelens buiten en doe wat ik moet doen. Ik ben dan 46 jaar.

Zo snel mogelijk moet alles achter de rug zijn...

Een maand later word ik borstsparend geopereerd. In deze periode stop ik abrupt met de relatietherapie waar ik dan al een paar maanden samen met mijn man inzit. Ik hak de knoop door en de scheiding wordt in gang gezet en ik ga in de overlevingsstand. Scheiden, bestralingen, werken, verhuizen... Ik wil alles zo veel mogelijk alleen doen. Laat geen gevoelens toe. Het één

leidt me af van het ander. Ik blijf ook gewoon doorwerken, sterker nog, ik ga 15 uur per week meer werken. Zo snel mogelijk moet alles achter de rug zijn en alles weer "normaal" worden. Ik heb heel erg de gedachte: 'ik moet dit allemaal alleen doen'. Wil me op het moment zelf richten en word heel strijdvaardig. De vijf jaren die volgen staan in het teken van de zorg voor de kinderen, die vooral nergens 'last' van mogen ondervinden. Drie dagen per week om vijf uur 's ochtends opstaan en naar mijn hectische baan bij het tankstation. Een heleboel stress en toch ga ik altijd maar door, ik vind dat ik geen keus heb. Laat het gebeuren.

'Opeens verander ik van strijdvaardige vrouw in een kwetsbaar mens'



Op een koude novemberdag ontdek ik een zwelling onder mijn oksel

Al langere tijd heb ik last van mijn oog, ik denk aan een ontsteking en ga daarvoor ook naar mijn huisarts. En dan, de dag erna, op een koude novemberdag in 2010 ontdek ik ook een zwelling onder mijn oksel. Vele weken van onderzoeken volgen: botscan, een foto van je thorax, leverscan, etc. Ik ben heel bang. De uitslag van de oogkas is het belangrijkste: is dit een gerelateerde tumor of een nieuwe? Ik houd hoop maar voel me tegelijkertijd ook hulpeloos. Ook zoek ik op internet naar informatie: heb ik uitgezaaide borstkanker? Ik heb de symptomen: temperatuurswisselingen, hoesten, vermoeidheid en dan ook nog die zwelling... Mijn voorgevoel is niet goed.

Na de eerste tekenen dat het wel eens uitgezaaid zou kunnen zijn en mijn voorgevoel dat niet goed is, sluit ik mij af van de wereld en trek ik mij voor een stilteweekend terug in een klooster om uren te mediteren met onbekenden.

Die afschuwelijke diagnose: mijn wereld staat stil

Ik ben samen met een goede vriendin als ik uiteindelijk enkele weken later in het ziekenhuis de afschuwelijke diagnose uitgezaaide borstkanker krijg. Mijn wereld staat opeens stil. De grond zakt onder mijn voeten vandaan. Weg toekomst, weg kans op leuke nieuwe baan en nieuwe relatie. Opeens verander ik van strijdvaardige vrouw in een kwetsbaar mens die haar gevoelens niet meer kan ontkennen en zich volkomen hulpeloos voelt. Het verdriet van de kinderen te zien, veroorzaakte nog wel de meeste pijn.

Dit keer wil ik wel 'voelen', ik mag me nu wel ellendig voelen

In tegenstelling tot de vorige diagnose stel ik me hierna wel open voor anderen, laat ze toe in mijn verdriet en pijn. Ik wil heel graag alles delen. Dit maakt dat de dingen langzaam een plaats kunnen krijgen. Ik wil dit keer wel 'voelen'. Dat doe ik vaak heel bewust, door bijvoorbeeld op de bank te gaan liggen en muziek te gaan draaien waar ik heel erg emotioneel van word. De hele avond huilen. Mij bewust overgeven aan die ellende. Dan ebt het weg. Dan heb je geen tranen meer, ben je uitgehuild en voelt het even alsof het ergste achter je gelaten is. Er valt niks te knokken tegen het ziek zijn. Waar ik de eerste keer alleen maar sterk wilde zijn en strijdvaardig, mag ik mezelf nu wel ellendig voelen en slachtoffer zijn.

'Deze wandelingen werken als een soort therapie voor mij'

Ik ga wandelen

Omdat ik toch van nature op mezelf ben, ben ik op een gegeven moment gaan wandelen. Eerst korte ommetjes om er even uit te zijn en daarna steeds langer. Soms met een vriend of vriendin maar toch het liefst alleen. Dat geeft mij meer rust, anders moet je de hele tijd praten en daar word ik heel moe van. Eens per maand doe ik ook mee met stiltewandelingen, waarbij we ook yogaoefeningen doen en mediteren. Dat vind ik zalig. Ik bemerkte dat deze wandelingen als een soort therapie voor mij werken.

Ik geniet van de prachtige natuur, waarin ik helemaal op kan gaan. Het leidt me af, het geeft me rust. Ook de stramme gewrichten waar ik last van heb door de hormoonremmers voelen weer soepel. Vermoeidheid en lusteloosheid maken plaats voor nieuwe energie. Ook mijn deelname aan het revalidatieprogramma Herstel en Balans verbetert mijn conditie en geeft mij de mogelijkheid om te delen met lotgenoten. Dat voelt zo goed.



Deze wandelingen
werken als een
soort therapie voor mij

Mijn reis naar Santiago de Compostella

En nu wandel ik het liefst dagen achtereen, zoals het Pieterpad. Helaas laten mijn financiën niet zo veel ruimte, ook omdat ik binnenkort na twee jaar ziekte in een uitkering terecht kom. Mijn hoop is nu gevestigd op het re-integratiebureau om samen toch een nieuwe baan te vinden. Middels voetmassages probeer ik om mijn geld voor de wandeling naar Santiago bij elkaar te krijgen (sponsoring). Ik heb er namelijk mijn zinnen op gezet om volgend voorjaar in mei 240 km van Porto naar Santiago de Compostella te wandelen samen met mijn hartsvriendin die altijd voor me klaar staat in goede en slechte tijden.



'Ondanks dat ik van nature een positief mens ben, ontkom ik natuurlijk ook niet aan verdriet en piekeren'

Deze tocht van 12- 14 dagen is voor mij ook van grote emotionele betekenis. De voorbereidingen geven me al heel veel energie. Mijn creativiteit wordt aangesproken om, middels sponsoring, het geld voor de reis en de wandeltocht bij elkaar te krijgen. Het hebben van een doel geeft mij een enorm goed gevoel. Daarnaast heb ik in maart een wandelgroep opgestart bij het Vicki Brownhuis, waar we om de week een natuurwandeling maken met (ex)kankerpatiënten en naasten met een passend thema. Dat geeft me een enorme drive om door te gaan en daar haal ik dus ook mijn energie uit. Ik speel ook saxofoon bij een muziekclub samen met vrienden bij wie ik me thuis voel en waar ook heerlijk mee kan lachen. Natuurlijk ken ik ook momenten van angst wanneer ik bijvoorbeeld weer op controle moet of onbekende pijntjes voel. Mediteren is voor mij dan een goede remedie. Dat geeft rust in mijn hoofd.

Ik leef nu en wil eruit halen wat er nog in zit

Ondanks dat ik van nature een positief mens ben, ontkom ik natuurlijk ook niet aan verdriet en piekeren. Maar ik heb geleerd om juist dan te gaan wandelen. Wanneer ik op ga in de natuur, komen mijn emoties los en komen de tranen. Ik laat ze dan stromen daar midden in de bossen en dat lucht op. Als ik het mag voelen van mezelf dan kan het een plaats krijgen en kan ik weer verder. Verder met een leven waar ik het beste probeer uit te halen binnen al mijn mogelijkheden. Ik voel me nu goed en daar ben ik dankbaar voor. Ik weiger me al zorgen te maken over wat nog komt. Daar hoort ook bij dat ik mijn energie goed moet verdelen. Regelmatig even liggen, even slapen en 's avonds nauwelijks afspraken meer. Ik accepteer mijn beperkingen. Ik wil eruit halen wat er nog in zit.

Ik leef nu!

Ondanks dat ik van nature een positief mens ben, ontkom ik natuurlijk ook niet aan verdriet en piekeren

Al wandelend hervind ik mijn oorspronkelijke krachten



Al wandelend hervind ik mijn oorspronkelijke krachten
bevrijd van het gewicht van mijn repeterende gedachten
Mijn overvolle hoofd vindt langzaam hernieuwd evenwicht
door de intense schoonheid van de natuur op de leegte gericht
De dood in mijn nabijheid is een belemmerend gegeven
en toch ontwaakt in mij de liefde voor dit kostbare leven
Paden die onophoudelijke open lijken te gaan
Geven mij zicht op de eigenlijke dimensie van het bestaan

Anita schreef dit gedicht zelf en liet zich daarbij inspireren door het boek 'Lopen loutert'

Anita neemt je via haar wandelblog graag mee met haar wandeltochten. Deze is te lezen op www.durea.nl.

Durea is één van de partners van Pink Ribbon en steunt Pink Ribbon bij het vragen van aandacht voor borstkanker.

Wil jij Anita sponsoren in haar wandeltocht naar Santiago de Compostella? Stuur haar dan een mailtje: santiagokoorts@gmail.com

Over Stichting Pink Ribbon

Stichting Pink Ribbon vraagt aandacht voor borstkanker. Aandacht voor de borstkankerpatiënt van vandaag die de juiste behandeling en optimale begeleiding verdient. Daarom financiert Pink Ribbon projecten en onderzoeken op het gebied van behandeling, nazorg en lange termijn effecten van borstkanker. Met als doel een beter en langer leven voor de borstkankerpatiënt.

Voor meer informatie:

www.pinkribbon.nl

Stichting Pink Ribbon zet zich in voor de borstkankerpatiënt van vandaag. Jij ook? Doneer op gironummer 1234. Meer informatie op www.pinkribbon.nl

Pink Ribbon 
aandacht voor borstkanker


VOOR
GOEDE DOELEN