

# 'Ook mannen krijgen borstkanker'

Hij bevoer woeste zeeën, werkte als verpleger bij de Engelse marine en verloor zijn verloofde aan een slopende ziekte. Afgelopen jaar kreeg de in Friesland wonende Engelsman Alan Herbert (64) borstkanker. In Nederland overkomt dat ongeveer honderd mannen per jaar.

**D**at je als man borstkanker kunt krijgen wist ik. Maar meer dan dat ook niet. Doordat mannen veel minder borstweefsel hebben dan vrouwen is borstkanker bij ons makkelijker te ontdekken en te behandelen. Maar, die geringe hoeveelheid aan weefsel is meteen ook een valkuil, daardoor gaat de verspreiding sneller. Omdat de meeste mannen niet weten dat ook zij borstkanker kunnen krijgen, doen ze geen zelfonderzoek. Wanneer het zich dan uiteindelijk openbaart, is het vaak al in ver gevorderd stadium. Pas als het pijnlijk of ontstoken is. Ik dacht ook dat het pijn zou doen. Dat je het wel zou voelen als je kanker had. Maar niet dus.

**Pas voor de spiegel zag ik het ook**  
Net boven mijn linkertepel voelde ik iets hards in mijn borst. Omdat ik dacht dat het een cyste was, of een geïrriteerd plekje door wrijving van mijn shirt, ging ik naar de huisarts. Nee, dit was

waarschijnlijk geen borstkanker. Toch stuurde ze me door. Daar heb ik zoveel geluk mee gehad.

Voor wie ik belde, vroeg de telefoniste toen ik een afspraak maakte op de mammacare. Voor mezelf, zei ik. Twee, drie seconden bleef het stil aan de andere kant van de lijn. Ze herpakte zich, en maakte een afspraak.

Op de mammacare en röntgenafdeling zag ik strakke gezichten in de wachtkamers. Toen ik werd opgeroepen en ik de spreekkamer in liep, werd ik nagekeken. Hoe lastig is het om een platte mannenborst in dat apparaat te krijgen? Inmiddels weet ik het. Na de mammografie volgde een echo en een biopt. Onofficieel werd me meegedeeld dat de kans dat ik borstkanker had vijftig procent was. Eenmaal thuis voor de spiegel zag ik het ook. Een kleine verandering bij mijn tepel.

## Geen relevante informatie voor mannen

Borstkanker wordt gepresenteerd als een vrouwenziekte, en dat snap ik. Er zijn veel en veel meer vrouwen die het krijgen. Maar ik wil dat mannen weten dat het ook hen kan overkomen. Er is veel onwetendheid is over borstkanker bij mannen. Er is wel informatie te vinden voor mannen met borstkanker, maar als je als man niet weet dat je het kunt krijgen, waarom zou je dat dan opzoeken? Daarom wil ik meer aandacht voor mannen met borstkanker.

Nee, ik schaamde me niet toen bleek dat ik borstkanker had. Mijn eerste gedachte was: *Houston, we have a problem.* Ondanks dat ook mijn lymfeklieren waren besmet, werd me verteld dat er een grote kans was dat er geen uitzaaiingen waren. Uiteindelijk zijn twaalf lymfeklieren verwijderd, en mijn linkertepel. Maar ach, voor mij zijn borsten niet belangrijk.



**'Ik dacht dat kanker pijn zou doen. Dat je het zou merken als je het hebt.'**

Ik gebruik ze niet en het 'verwijderen' tast mijn identiteit ook niet aan. Zo anders is het voor een vrouw! Ik kan zeggen dat de kanker van mijn lichaam niets genomen heeft. Ja, mijn haar, maar dat verdween door mijn leeftijd toch al.

Vanuit het ziekenhuis kreeg ik allerlei folders mee. Die gingen ook over borstreconstructies, het dragen van een bh en protheses. Totaal geen relevante informatie voor mij. Nee, informatie specifiek gericht op mannen dat is er niet. In de folders die je krijgt na de operatie staat informatie over of je weer kunt stofzuigen of de was doen. Wat ik wil weten is, of ik nog een rugzak kan dragen. Of ik ondanks de lymfoedeem nog een bergwandeling kan maken met twintig kilo bepakking op mijn rug. En of ik nog kan schilderen bijvoorbeeld, omdat repeterende bewegingen niet goed blijken te zijn voor het herstel.

### **Ik zag de chemo als een bergwandeling**

Na de operatie heb ik chemo en bestraling gehad. De chemo was verschrikkelijk. Ik weet nu pas echt wat mensen bedoelen als ze zeggen dat ze een slechte dag hebben. De misselijkheid was vreselijk. Net als het gebrek aan energie. Dan word je teruggeworpen op je innerlijke kracht.

Ik was altijd heel actief, en test mijn lichaam graag, zo ben ik. Zo liep ik marathons en zeilde met een boot de Noordzee over. Nu kon ik nog geen driehonderd meter lopen zonder te hijgen. En na het ophangen van drie shirts op de waslijn, moest ik bijkomen. De chemo zag ik als een zware bergwandeling met een zware rugzak. De mensen om



*Deze foto verscheen bij een interview met Alan in de Leeuwarder Courant van 3 november 2012. De foto is genomen door fotograaf Niels Westra.*

je heen lopen met je mee, maar kunnen je rugzak niet dragen. Een wandeling waarin je moet doorlopen, ook als de wind en regen met zestig kilometer per uur in je gezicht slaat. Ook dan moet je doorzetten. Hoofd in de wind en doorlopen, ook als die rugzak alleen maar zwaarder wordt.

Mijn laatste bestraling is net geweest. Binnenkort ga ik beginnen met zwemmen, om te herstellen. Ik ben benieuwd hoe er in het zwembad wordt gereageerd. Mensen zien toch mijn litteken. Maar ach, ik heb niets om me voor te schamen."

'Ik dacht dat je het wel zou merken als je kanker hebt'

Pink Ribbon doet onderzoek naar borstkanker bij mannen en draagt zorg voor goede voorlichting voor mannen en vrouwen met borstkanker. Wil jij ons steunen? Word dan donateur.

Meer info: <http://www.pinkribbon.nl/index.php?id=966&t=3>

Voor meer informatie, of, zoals Alan het zegt 'Als je wilt huilen', kijk op: [www.malebreastcancer.org](http://www.malebreastcancer.org).

### **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](http://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](http://www.pinkribbon.nl)

**Pink Ribbon**  
aandacht voor borstkanker

**CBF**  
KEUR  
VOOR  
GOEDE DOELEN