

ZIEK IN JE LIJF, STORM IN JE HOOFD

“Het voelde als leven met een bom in je lichaam”

L.H. (33)

- Diagnose afgelopen jaar: tumor met uitzaaiingen
- 12 dagen later een amputatie van rechterborst en preventieve amputatie linkerborst
- Chemotherapie, bestralingen, hormoontherapie
- Dubbele borstreconstructie

“De behandeling loopt nu echt op z'n einde en de borstreconstructie is misschien niet wat ik gehoopt had, maar zolang het monster weg is, kan ik ermee leven. Ik heb een lange weg afgelegd. Na de diagnose van mijn rechterborst nam ik zelf de beslissing om geen borstsparende, maar wel een volledige amputatie te doen aan beide zijden. Ik weet dat dit misschien hard overkomt en dat het moeilijk is om gezond weefsel weg te snijden, maar ik had ergens het gevoel met een bom in mijn lichaam te leven. Mijn vertrouwen in dat lichaam was weg. Ik voel mij nu veel veiliger met deze beslissing. Ik ben trots op mijn littekens. Ze staan ook voor mijn keuze. Het leven bestaat uit keuzes maken. Ik wil niet blijven stilzitten en het leven aan mij laten voorbijgaan. Ik heb zes keer chemo en 25 bestralingen achter de rug. Mijn haar verliezen was zeker niet het ergste. Ik ben natuurlijk een andere vrouw dan voor mijn kanker, maar wel nog steeds een vrouw. Het belangrijkste aan dit verhaal zijn de kracht en liefde van mijn vrienden en familie.”



ONCOPSYCHOLOGEN

“De angst en onzekerheid kunnen we nooit wegnemen”

Gehavend zelfbeeld. Pijn om de vervroegde menopauze. Angst voor herval. Wie borstkanker krijgt, moet niet alleen door slopende behandelingen, maar beleeft ook een intens emotioneel en psychologisch proces. “Soms zien we zelfs vrouwen die met veel energie de chemo of bestralingen hebben doorstaan, achteraf in een zwart gat belanden”, zegt oncopsychologe Angelique Verzelen. Gelukkig is er steeds meer ondersteuning.

“Als er aan je borsten wordt geraakt, krijgt je zelfvertrouwen een enorme krak.” Dat zegt Claudine, een van de vrou-

wen op de volgende pagina. Zij heeft haar proces afgerond met een serie indrukwekkende tatoeages op haar ‘nieuwe’ lichaam. “Een reflectie van mijn strijd”, zegt ze. Niet elke vrouw

grijpt naar zo’n drastische methode om haar opluchting en levenskracht te tonen. Maar de psychologische en emotionele strijd die borstkankerpatiënten doormaken, is wel universeel. Ironisch genoeg ook gekoppeld aan de stijgende overlevingskansen. Ongeveer 80 procent van de borstkankers geneest. “Dan wordt het verleidelijk om te denken dat het zo simpel is: diagnose, behandeling en het leven kan weer doorgaan”, zegt oncopsycholoog Darius Razavi van het Jules Bordet Instituut in Brussel. “Maar zo gaat het natuurlijk niet. Kanker krijgen is op een onbekende planeet belanden, waar je een nieuw

leven wacht, met nieuwe wetten.”

Een vast patroon in de emoties is er niet, dat is natuurlijk erg persoonlijk, maar het woord ‘rollercoaster’ is zelden overdreven. Van ontsteltenis (*Ik ben ziek!*), over angst (*Wat betekent dat?*) en onzekerheid (*Hoe ziet mijn toekomst eruit?*), tot de storm van emoties die tijdens en na de behandelingen op patiënten afkomen. De vermoedigheid en het ongemak van chemo, de complexe en verwarrende gevoelens bij een amputatie, gaande van opluchting (*Oef, het is eruit*) tot opnieuw connectie vinden met je lichaam.

Dekselse borsten

Die dekselse borsten ook, die zoveel betekenis hebben en zo bepalend zijn voor het zelfbeeld en het zich vrouw voelen. Razavi: “Na amputatie kampt 14 tot 25 procent van de vrouwen met depressieve gevoelens.” Ook vervroegde menopauze door antihormoontherapie – soms bij vrouwen van nog geen 30 jaar oud –, het seksuele leven dat grondig