



*"Ik weet nu pas echt
onvoor*

moeder:
Annemiek

beste vriend:
Hendrik-Jan

werkgever: Henk

beste vriendin:
Ellen

zus: Marleen

Libelle-collega Sandra kreeg borstkanker

hoe belangrijk waardelijke liefde is"

Een op de negen vrouwen krijgt borstkanker. Ook op onze redactie kregen we er plotseling mee te maken toen bij collega Sandra Koolmees borstkanker werd ontdekt. De belangrijkste mensen om haar heen, haar moeder, zus Marleen – ook werkzaam bij Libelle – haar werkgever en haar vrienden vertellen wat Sandra's ziekte voor hen heeft betekend.



Annemiek Koolmees, Sandra's moeder:
"Ik weet het nog goed. Het was begin juli en Sandra was net terug van vakantie. Een vakantie die ze echt had verdiend na een periode van keihard werken.

Ze kwam even langs en zei: 'Mam, ik heb een knobbel in mijn borst en ik word volgende week onderzocht. Wil je het voelen?' Natuurlijk wilde ik dat. Ik voelde en merkte dat er een behoorlijke knobbel zat. Ik had meteen mijn bedenkingen of dit wel goed kwam. Op de dag van het onderzoek in de Mammapoli van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis in Amsterdam, waren we dan ook best gespannen. 's Ochtends vonden alle onderzoeken plaats en 's middags zouden we al de uitslag krijgen. Toen we de spreekkamer binnenkwamen, zagen we al aan het gezicht van de arts hoe laat het was. 'Ik heb helaas geen goede boodschap', zei hij. Het gevoel dat je dan krijgt, is met geen pen te beschrijven. Zó raar, zo onveilig. Het is net of je in een grote plastic zak wordt opgesloten. In een vacuüm. Je kind ernstig ziek. Dat wil er niet in. De arts vertelde dat het een agressieve tumor was en dat de behandeling waarschijnlijk zou bestaan uit een chemokuur én een borstbesparende operatie. Daarna zou ze ook nog bestraald worden. Vanuit mijn ooghoek zag ik Sandra druk meeschrijven. Ze noteerde ijverig alles wat de arts zei.

Het zag er heel krachtig en strijdvast uit. Maar toen de arts de kamer even verliet, kwamen bij ons allebei de tranen. 'Ik vind het zo erg voor jullie', zei ze. Dat ging me door merg en been. Daarna zijn we op een bankje in een park in de buurt gaan zitten uithuilen. Ik heb mijn man gebeld om hem het nieuws te vertellen. Hij was er net zo stuk van als ik. Al vrij snel begon de chemo. Ik ben zo veel mogelijk mee geweest en Jan, mijn man, is ook de eerste keer meegeweest. Ze werd er zo ziek van. Gelukkig hebben we goed voor

nige kijk op het leven, hebben we het afgelopen jaar ook veel mooie momenten gehad en soms erg gelachen. Zij is echt op een heel speciale manier met haar ziekte omgegaan. Of het nu ging om de operatie, het uitzoeken van een pruik, de bestraling; alles hoorde er bij voor haar. Alles was onderdeel van de ziekte, die ze vastbesloten was om aan te pakken. Eigenlijk heeft haar houding en doorzettingsvermogen mij niet verrast. Sandra is van kleins af aan een meisje dat alles afmaakt waaraan ze begint. Op een goede

*"Ik noem haar mijn eigen
Lancia Armstrong"*

haar kunnen zorgen. San is regelmatig bij ons thuis geweest om aan te sterken. Dat was een zware tijd. Het is verschrikkelijk om je dochter zo ziek te zien. Kaal, geen zin om te eten, moe en misselijk. En eigenlijk kun je niets doen dan machteloos toekijken. Het was fijn te merken dat Sandra niets van ons verwachtte. Behalve dan dat er niets moest en dat er liefdevol voor haar werd gezorgd. Zo kon ze echt even tot rust komen. Dankzij Sandra's positieve instelling en zon-

manier. Ze was aan de behandeling begonnen en dus ging ze er ook voor de volle honderd procent voor. Ook dit zou ze succesvol afronden. Sandra heeft wel eens gezegd: 'Het is maar goed dat ik zo ziek ben geworden, ik kán dit.' Ze heeft gelijk, ze is het sterkst van ons allemaal. Ze is mijn eigen Lancia Armstrong en heeft het hele gevecht fantastisch doorstaan. En er ook nog eens een prachtige kop met haar voor teruggekregen."

Sandra: "Het lag voor de hand dat mijn moeder mijn grote steunpilaar zou zijn. Waarschijnlijk heb ik haar daarom vanaf het allereerste moment bij mijn ziekte betrokken. Je moeder is degene die alles voor je opgeeft, die je onvoorwaardelijk lief heeft. Bij haar kon ik écht ziek zijn, zonder me ergens voor te schamen. Ze gaf me dat veilige gevoel van 'kind zijn' terug. Ik heb daar heel veel aan gehad."

Dagboek van Sandra



Sandra Koolmees kreeg in de zomer van 2004 te horen dat ze een kwaadaardige tumor in haar borst had. Maandenlang vocht ze tegen borstkanker. Ze hield die periode een dagboek bij. Libelle publiceert tijdens deze borstkankermaand vier weken lang fragmenten uit Sandra's dagboek, van de ontdekking tot haar genezing. Deze week deel 2.

Donderdag 15 juli 2004

Het is dat ik blond ben, anders was er vast al iets eerder een lampje of op z'n minst een waakvlammetje gaan branden. Maar nee hoor, ik ben altijd de laatste die iets doorheeft. Pas toen ik van de arts het slechte nieuws had gekregen, viel bij mij het kwartje. Terwijl iedereen, de huisarts, de zuster die mij op de spoedchirurgie inschreef en eigenlijk alle mensen die ik in het ziekenhuis tegenkwam, al wisten wat er bij mij niet inging: dat er een grote kans was dat ik kanker had. Vanaf vandaag ben ik borstkankerpatiënt.

Maandag 26 juli 2004

Het kan snel gaan in het ziekenhuis. Vrijdag belde zuster Wendy. En Wendy had de volgende afspraken voor me staan: maandag de mondhygiënist, dinsdag een gesprek met de oncoloog, vervolgens een echo, thoraxfoto, hartkleppenmeting en bloedprikken. Woensdag weer terug voor een botscan en biop en donderdag een MRI-scan als fijne afsluiting. Bij bijna alles worden naalden gebruikt. Van die naalden word ik niet vrolijk, maar ik was wel blij dat er iets werd ondernomen. Na tien dagen van onderzoeken, kan ik nu beginnen met mijn chemokuur.

Dinsdag 27 juli 2004 (eerste chemo)

Mijn eerste chemo. De sfeer is goed. Ik ben ontspannen en dat komt omdat ik geen idee heb wat me te wachten staat. Mijn vader en moeder zijn mee. Ik prent mezelf in dat het geen vergif is maar een geneesmiddel en dat ga ik de hele kuur volhouden. Ik moet en zal beter worden en de chemo gaat mij helpen. De chemo wordt mijn beste vriend. Zo zie ik dat en zo houd ik het vol.

Dinsdag 10 augustus 2004 (einde eerste chemo)

Vanmiddag ben ik op mijn knieën voor de spiegel gaan zitten waar ik mijn haar altijd föhn. Voor het eerst veeg ik met mijn handen de haren op die de afgelopen weken zijn uitgevallen. Het zijn er veel meer dan ik had verwacht. Ik schrik: ik word kaal. Ik wist het van tevoren, dus het komt niet als een verrassing. Ik weet ook dat het weer aangroeit. En dat het een kleine opoffering is op weg naar genezing. Maar dat is allemaal rationeel gelul. Emotie is het gewoon zwaar balen.

Donderdag 2 september 2004 (eind tweede chemo)

Het absurde aan de hele situatie is, dat ik me nog zo goed voel. De chemo's gaan lekker. Ik voel me beter dan ooit en kan daarom moeilijk accepteren dat er dus blijkbaar iets slechts in mijn lichaam zit. Maar door mijn kale kopie wordt het nu voor iedereen, maar met name voor mijzelf, heel duidelijk dat ik ziek ben.

Maandag 6 september 2004

Goed nieuws. Na controle en het betere gevoelwerk, schatte mijn oncoloog dat de tumor bijna de helft kleiner is geworden! Ik kon hem wel zoenen. Ik had nergens op gehoopt, maar had wel stiekem het vermoeden dat de tumor iets kleiner was. Niet dat ik er veel aanzit, nooit eigenlijk. Maar toch, ergens had ik een goed voor gevoel en nu ben ik door het dolle heen.

De chemo wordt mijn beste vriend. Zo zie ik dat en zo houd ik het vol

Zondag 7 november 2004

Ik heb altijd gezegd dat de chemo en de tumor me er niet onder zouden krijgen. Hoe ziek ik ook ben, hoe vaak ik ook boven de wc hang op een dag, hoe moe ik ook ben en hoeveel haar en gewicht ik ook verlies. Maar soms zie ik de eerste dagen na een chemo echt geen lichtpuntje. Op die dagen is het zelfs te zwaar om naar de douche te lopen. Dan zit mijn moeder bij me, wast ze mijn gezicht en houdt ze me vast als ik zeg dat ik het liefste weer dat kleine meisje van zes wil zijn op het strand.

Ik ben moe en maak me zorgen. Ik zie als een berg op tegen de volgende kuur. Weliswaar de laatste, maar de vorige was zo zwaar, dat ik nu bang ben. De angst dat al mijn gedachten weer zo zwart zullen zijn, is overheersend. Naarmate het einde van de chemo's nadert, kost het me steeds meer tijd om me weer op te laden.

Dagboek van Sandra



Sandra Koolmees kreeg in de zomer van 2004 te horen dat ze een kwaadaardige tumor in haar borst had. Maandenlang vocht ze tegen borstkanker. Ze hield die periode een dagboek bij. Libelle publiceert tijdens deze borstkankermaand vier weken lang fragmenten uit Sandra's dagboek, van de ontdekking tot haar genezing. Deze week deel 3.

15 november 2004 (laatste chemo gehad)

God, wat voelt dat geweldig, zalig, top en wat voel ik me sterk. Ik begin me te realiseren dat de chemo's voorlopig echt finito zijn. Ik voel me beter dan na alle andere kuren, hoef me niet meer op te laden voor de volgende. Ik hoef me alleen maar zorgen te maken over de operatie en daarvan weet ik de datum nog niet eens.

27 november 2004

Het gebeurt me, ondanks alles, niet echt vaak dat ik moet huilen. Ik geloof dat ik tot nu toe drie of vier keer heb gehuild. De eerste keer toen ik hoorde dat ik borstkanker had, daarna toen ik het mijn vriendin Ellen moest vertellen, de keer dat ze mij martelden tijdens de biop en na de vierde kuur. Vanmorgen heb ik weer gehuild, maar deze keer was het een ander verhaal! Net voordat ik de tandenstoker tussen mijn voortanden wilde duwen, zag ik het. Een wimper. En niet zomaar een wimper, een extra-lange-waar-zelfs-Maybelline-trots-op-zou-zijn-wimper! Voorzichtig voelde ik: zit-ie los of vast? En ja, de wimper zat vast, en toen zag ik er nog één. En toen zag ik niks meer, want de tranen stonden in mijn ogen. Het was geen fraai gezicht: rode neus en oogleden door de verkoudheid en nu ook nog die tranen. Maar: er groeit weer iets!

4 december 2004

De dag voor de operatie. En op een rare manier heb ik er zin an! Ik ben nog nooit geopereerd en heb dus geen idee wat me te wachten staat, maar dit is een fase waar ik doorheen moet en die niet zo lang duurt als de chemo. Ik kan me ook niet voorstellen dat ik er net zo ziek van wordt, dus zie ik er niet tegenop. Wel heb ik het voor elkaar gekregen dat ik de avond voor de operatie niet in het ziekenhuis hoef te slapen, want daar had ik nu net geen behoefte aan. Je moet ook weer niet overdrijven.

6 december 2004

Het eerste wat ik deed toen ik wakker werd, was kijken naar mijn linkerkant. De chirurg had gezegd dat er een drain zou zitten als ze mijn lymfeklieren moesten verwijderen. Hij zat er niet!

16 december 2004

Paradepaardje! Ik ben het paradepaardje van het Onze Lieve

Vrouwe Gasthuis. Dat heeft mijn oncoloog mij zelf verteld. Door de chemo was mijn tumor volledig verdwenen, iets wat ook hij ietwat dubieus vond. Maar ook op de foto's was geen spoorje tumor meer te zien. Een meter boven de grond zweef ik op de fiets naar huis. Er zijn niet veel dingen waar ik de laatste tijd goed in kon zijn: niet in mijn werk, niet in sport. Maar dit maakt alles goed: ik ben gewoon heel erg goed in beter worden.

"Vanmorgen zag ik het: een wimper. Er groeit weer iets!"

Kerst 2004

Mijn moeder verwoordt wat we allemaal zo voelen: het mooiste kerstcadeau is het feit dat we deze kerst met het hele gezin kunnen vieren. 's Avonds bij de traditionele nachtmis dringt de situatie pas ten volste tot me door. Ik neem me voor voortaan altijd thuis met mijn ouders kerst te vieren.

15 februari 2005

Ondertussen loop ik al ruim een maand voor gek met een blauwe borst en een raster aan rode strepen op mijn bovenlijf. Het blauwe is van een contrastvloeistof die er voor de operatie is ingespoten. De rode strepen heb ik omdat de radiozusters en broeders mij dan precies zo kunnen neerleggen als de voorgaande keren. Ze zijn er dan zeker van dat ik elke keer op dezelfde plek wordt bestraald.

16 maart 2005

Bij de laatste bestraling stond er een bekende op de stoep van het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis. Gezellig. Na afloop hebben we nog even een kopje thee gedaan. Raar, ik had nooit gedacht dat ik nog eens thee zou drinken in een kankerziekenhuis. Maar ja, zo zijn er wel meer dingen die ik me een halfjaar geleden niet had kunnen voorstellen.

Dagboek van Sandra



Sandra Koolmees kreeg in de zomer van 2004 te horen dat ze een kwaadaardige tumor in haar borst had. Maandenlang vocht ze tegen borstkanker. Ze hield in die periode een dagboek bij. Libelle publiceert tijdens deze borstkankermaand vier weken lang fragmenten uit Sandra's dagboek, van de ontdekking tot haar genezing. Deze week deel 4, het laatste deel.

Maandag 28 maart 2005

Be careful what you wish for (wees voorzichtig met wat je wenst). Als ik één tip aan de mensheid mocht geven, dan zou het deze zijn. Ik wilde altijd meer pieken en dalen in mijn leven. Achteraf wilde ik natuurlijk alleen de pieken, maar dat klinkt zo hebbertig. Pieken én dalen dus. Die heb ik wel gekregen. Tenminste, als je borstkanker een dal in plaats van een afgrond noemt. Verder wil ik al mijn hele leven krullen. En nu, na zes chemokuren en een kale kop, heb ik mijn krullen. Zo zie je maar, al je wensen kunnen uitkomen. Het is alleen de vraag welke prijs je ervoor wilt betalen.

Vrijdag 1 april 2005

Toch de grote stap gezet en naar de film *Simon* geweest. Was bang dat het te confronterend zou zijn (hoofdpersoon heeft kanker en gaat dood) maar hij scheen desondanks toch echt heel grappig te zijn. En dus ging deze kankerpatiënt met haar beste homovriend naar de film over een kankerpatiënt en zijn beste homovriend. Oprah Winfrey had het zelf niet kunnen bedenken.

Juni 2005

Bij sommige dingen die ik doe, realiseer ik me opeens hoe het was toen ik dat niet kon. Gewone dingen. In de rij staan bij de supermarkt bijvoorbeeld. Als ik de Albert Heijn binnenkwam, keek ik eerst of de rij niet te lang was omdat ik niet te lang kon staan. Het was bizar om me te moeten opladen om boodschappen te doen, de vuilnis buiten te zetten of zelfs om staand mijn ontbijt klaar te maken. De keren dat ik bijna onderuit ging in de keuken, zijn te veel om op twee handen te tellen.

Maandag 4 juli

Juli alweer. Over een week is het een jaar geleden. Inmiddels werk ik weer en loop ik weer hard. Maar ben ik volmaakt gelukkig? Nee, dat nog niet. Na de eerste euforie toen alle behandelingen klaar waren, zie ik het nu voor het eerst wat somberder in. Er is zo veel met me gebeurd, dat ik nog een beetje aan mezelf moet wennen. Voor het eerst in mijn leven moet ik mijn energie goed verdelen, 'op mezelf passen'. En daar word ik niet echt vrolijk van. Mijn oude onbezorgde leven is voorbij en in mijn nieuwe leven heb ik nog niet heel erg veel vertrouwen. Ik weet nog niet eens of

ik mezelf zo wel leuk vind, al piekerend en vol twijfels en angsten. En dat is toch wel een voorwaarde om gelukkig te zijn.

Vrijdag 15 juli

Vandaag is het precies een jaar geleden dat ik de uitslag kreeg. Als iemand één jaar getrouwd is, samenwoont, ouder is geworden, stuur je een kaartje. Ik zou ook wel een felicitatiekaartje willen. 'San, gefeliciteerd met je eerste post-borstkankerverjaardag.' Maar ik vraag me af of iemand daaraan denkt. Ik zou het zelf ook vergeten als het om iemand anders ging. Feit is dat dit wel een soort van hoogtepunt is dat ik min of meer alleen vier. Ik vraag

"Ik snap niet dat ik wel kanker kan krijgen maar geen verkering"

me af hoeveel hoogtepunten een leven heeft en hoeveel ik er nog in mijn eentje mee ga maken. Ik snap niet dat ik wel kanker kan krijgen maar geen verkering.

September

Als je me voor ik ziek werd had gevraagd hoe mijn ideale dag eruit zou zien, had ik vast een groots en meeslepend antwoord klaar gehad. Nu zou ik antwoorden dat ik gewoon wakker wil worden zonder dat ik ooit borstkanker had gehad. De realiteit is dat ik ziek ben geweest en dat het niet altijd mijn ideale dag kan zijn. Maar ik ga er alles aan doen om van elk uur, elke dag, elke maand, elk jaar te genieten. Niet te veel te moeten van mezelf maar het gewoon maar te laten gaan en los te laten. En dat lukt me soms al vrij goed. Wat er in 'de boeken' staat, klopt wel. Tijdens mijn ziekte was ik alleen bezig met beter worden en nu ik beter ben, komt het aan op de verwerking van alles. En dat is niet altijd even gemakkelijk. Maar ik leef en voel me goed en gezond. En als ik ver in de tachtig ben en met mijn zus in het bejaardentehuis zit, hoop ik er 'lang en gelukkig' aan toe te kunnen voegen. Ik ben in ieder geval op de goede weg.