

“MIJN TIJD IS KOSTBAAR,
IK GA GEEN DINGEN
MEER DOEN DIE
IK NIET LEUK VIND”



**SANDRA KOOLMEES
KREEG VOOR
DE DERDE KEER
BORSTKANKER**

Sandra met haar zus Marleen.



De eerste twee keer ging ze haar ziekte met al haar vechtlust te lijf. Maar vorig jaar kreeg Sandra Koolmees (40) voor de derde keer borstkanker, die inmiddels is uitgezaaid in haar lever. De kans dat zij de ziekte opnieuw overwint, wordt steeds kleiner. Deze week verschijnt haar boek: Een van de acht.

Interactie: Alida Dijk, Fotografie: Anouk de Klermaeker.

Ik ben vijfendertig en heb een knobbel van het formaat pingpongbal in mijn borst en tot ik weet wat het is, ga ik me er geen zorgen over maken. (Uit: Een van de acht)

"In 2004 ontdekte ik een knobbeltje in mijn linkerborst. Ik was anderhalf jaar in Australië geweest en ik werkte voor de Libelle Zomerweek. Ik benaderde het nuchter, dacht dat ze het wel zouden wegsnijden als dat nodig was. Maar toen dat écht nodig bleek omdat het kwaadaardig was, schrok ik. Hoe kon ik nou ziek worden? Ik sport al mijn hele leven twee tot drie keer per week, ik heb nooit gerookt, eet gezond. Gezond leven biedt geen garantie tegen ziek worden, ik weet het, maar toch vond ik het oneerlijk. Gelukkig hervond ik de vechtlust die ik van nature sterk heb. Ik onderging een borstbesparende operatie en chemo's en knapte op. Mijn haren kwamen terug en door de toenemende levenslust voelde ik dat ik aan de beterende hand was."

"HET VOELDE ALSOF MIJN LEVEN STILSTOND, ALSOF IK NIETS DEED DAN VECHTEN"

Iemand zei tegen mij: 'Reken maar op een jaar'. Een jaar klonk mij, iemand van de kortetermijnplanning, veel te lang in de oren. Nu, een week voordat ik een jaar verder ben, ben ik al een heel eind gekomen. Ik werk, loop weer hard. [...] Een zomer later wilde ik alweer meer. Het lopen van de marathon is voor mij geen langgekoesterde wens. Ik identificeerde hardlopen met de tijd dat ik nog gezond was. Juist als ik iets niet kan of mag, wil ik opeens erg graag. Het lopen van een marathon alleen was niet genoeg. Ik wilde hem ook nog in een redelijke tijd lopen. Mijn streeftijd werd vier uur [...] Mijn beide armen steek ik tegelijkertijd in de lucht op het moment dat ik finish. Ik heb het gedaan, ik heb mijn tumor definitief verslagen. In 4.01.39. (Uit: Een van de acht)

"Maar definitief bleek die tumor niet verslagen. Precies drie jaar nadat ik voor het eerst een knobbel had ontdekt, voelde ik de tweede, weer in mijn linkerborst. Niet rond zoals drie jaar geleden, maar langwer-

pig en een stuk kleiner. Het was vast een opgezette melkklier of zo, ik moest immers ook ongesteld worden. Ik voelde dan ook niet onmiddellijk veel stress, maar werd natuurlijk wel ongenust: wat nou als het terug was gekomen? Die kans bestaat, maar als ik eerlijk ben, had ik er geen rekening mee gehouden dat het mij nog eens zou treffen."

Het gevoel dat je hart stopt met slaan, heb ik in tienvoud op het moment dat ik hoor dat ik voor de tweede keer borstkanker heb. Mijn chirurg laat er geen gras over groeien, er zijn met de punctie kwaadaardige cellen gevonden, op de echo was toch een tumor van ongeveer 9 millimeter te zien en die moet eruit. Ze gaan opereren en dat kan deze keer niet zoals de eerste keer borstbesparend. (Uit: Een van de acht)

"Ik vond het moeilijk, was veel kwetsbaarder dan die eerste keer. Niet alleen omdat er nu veel meer bij kwam kijken; ik onderging bijvoorbeeld een botscan om na te gaan of ik uitzaaiingen in mijn botten had. En ik moest mijn borst missen. Maar ook omdat ik voor andere keuzes kwam te staan: zou ik ook direct mijn andere borst laten weghalen? Voor de zekerheid? En liet ik na de amputatie een reconstructie uitvoeren? Of mijn okselklieren 'schoon' waren, moest tijdens de operatie bekeken worden. Een onzekere, donkere periode was het. Kreten als 'succes is een keuze' deden me vroeger niet zo veel, maar nu raakten ze me keihard. Het is immers maar de vraag of dat zo is, of succes een keuze is. Want als je ziek wordt, heb je niets meer te kiezen, dan moet je vechten tot je erbij neervalt. Nou is vechten wel iets wat ik goed kan, maar ik was moe."

Ik wil gewoon normaal zijn. Ik wil een huis in Almere, twee kinderen, op vakantie met een caravan, geraniums in de vensterbank, een laaf naast de bank, een hangoorkonijn en een man. Ik wil niet dat alle gesprekken weer over mij gaan. Ik wil gewoon een heel normaal leven hebben. (Uit: Een van de acht)

"Mijn leven was even niet normaal. Mijn linkerborst werd geamputeerd en in dezelfde operatie werden 25 lymfeklieren weggehaald. Gelukkig had ik geen uitzaaiingen in mijn botten, maar de tumor was dus wel aan de wandel gegaan richting de lymfe-

Sandra vond het heel erg om haar haar te verliezen, zij was dan ook enthousiast toen zij hoorde dat hoofdhuidkoeling haaruitval na chemotherapie kan verminderen. Op Sandra's initiatief bracht Dries Roelvink het lied *Ik geloof in haar* uit, met deze actie hielp ze de stichting 'Geef haar een kans' meer bekendheid te geven. Voor meer informatie: www.geefhaareenkans.com en www.ikgeloofinhaar.nl

klieren in mijn oksel. De reconstructie liet ik achterwege en mijn rechterborst hield ik. Wel moest ik worden bestraald. Na de operatie volgde ik een chemokuur. Ik twijfelde lang of ik dat zware traject nog wel een keer in wilde, maar als ik langer wilde leven, had ik geen keuze. Mijn haren vielen opnieuw uit, ik kwam in de overgang en ik viel kilo's af. Ik werd doodziek en had het zwaar, het voelde alsof mijn leven stil stond. Alsof ik niets deed dan vechten."

Ik wist niet of ik dit gevecht nog een keer aankon. Omdat ik, los van alle leuke dingen die ik deed of meemaakte, niet meer zag waarom ik leefde, wat mijn bestaansreden was. Hier lag ik in bed, zesendertig jaar, nog altijd single, mijn moeder op de plek waar eigenlijk een liefhebbende man hoorde te liggen. In al die zesendertig jaar had ik niks bereikt, zelfs de afgelopen drie jaren hadden daar geen verandering in gebracht.

(Uit: Een van de acht)

"Na de laatste chemokuur kreeg ik – net zoals drie jaar eerder – mijn levenslust terug. Toch was er iets veranderd, er had zich iets in mij genesteld. Angst. Het zat diep verstoppt, maar het was er. Ik pakte mijn leven weer op, al was het niet meer onbezorgd. In mei 2009 voelde ik een knobbel in mijn keel. Anders dan de andere keren moest ik direct hard huilen, ik wist: als dit fout is, is het echt héél erg fout. Mijn ouders lichtte ik niet onmiddellijk in, maar mijn zus Marleen met wie ik een heel hechte band heb, vroeg ik mee te gaan naar het ziekenhuis. Daar hoorde ik het slechte nieuws: de kanker was weer teruggekomen en ik had uitzaaiingen in mijn keel en in mijn lever. Wat de boodschap was? 'Als je niets doet, ben je over een paar maanden dood.' Ik was ▶

"IK DACHT: ALS IK NOG EEN MAAND OF DRIE HEB, DAN IS DAAR NA VANDAAG AL EEN HELE DAG VANAF"

◀ in shock en wist eigenlijk niet meer uit te brengen dan: sorry Marleen.

Natuurlijk vond ik het ook heel erg voor mezelf, maar ik ben er straks niet meer. Marleen moet verder. En ik weet dat zij niet zonder mij kan zoals ik niet zonder haar kan. Zo bizar: je gaat dood en dat voelt naar dood. Maar waar voelt dood eigenlijk naar? Naar niks. En dus ga je gewoon door zoals je daarvoor ook deed. Mijn grootste angst was werkelijkheid geworden. Ik was in mijn ultieme nachtmerrie terechtgekomen en toch kon ik gewoon blijven ademen, zo vreemd is dat. Ik dacht ook: als ik nog een maand of drie heb, dan is daar na vandaag al een hele dag vanaf. Tijd wordt een vreemd begrip, want ik heb er niet meer zo veel van. Mijn tijd is te kostbaar om dingen te doen die ik niet leuk vind. En ik ga geen dure anti-rimpelcrème meer gebruiken, waarom zou ik? Laatst heb ik een tafel gekocht, die zou binnen twee weken geleverd worden, maar dat duurde wel zeven weken. Dat vind ik lastig, want ik heb niet zo veel tijd meer. Ik wil hier en nu genieten. Straks kan het immers niet meer."

Ik wil die vrouw niet zijn. Ik wil niet dat er in mijn overlijdensadvertentie alleen maar staat: Sandra Koolmees, zus van Marleen, dochter van Jan en Annemieke Koolmees. Dat staat zo eenzaam. Alsof je eigenlijk vanaf je geboorte door niemand in het diepst van je zijn bent geraakt. Je ouders en je zus zijn een knullig excuus voor de reden van je bestaan. De avondwinkel sluit haar luiken, de tram is ermee gestopt. Mijn tranen zijn op. (Uit: Een van de acht)

"Afscheid nemen is een onderdeel geworden van mijn dagelijks leven. Natuurlijk is er ook nog hoop: ik onderga twee experimentele behandelingen en een alternatieve. Ik klamp me daaraan vast,

maar ik heb veel slechte dagen. De kans dat ik beter word is zó klein geworden. Ik bevind me in een soort twilight zone: ik weet niet wanneer ik doodga, maar wel dat ik niet oud word. Ik las altijd dat je in zo'n fase een soort zielenrust ervaart, maar dat voel ik juist helemaal niet. Over mij is een grote onrust gekomen. Ik wil nog zo veel: mijn grote liefde ontmoeten, mijn nichtjes zien opgroeien, ik wil – samen met Marleen – oud worden in een gezellig

"NATUURLIJK VIND IK HET OOK HEEL ERG VOOR MEZELF, MAAR IK BEN ER STRAKS NIET MEER. MARLEEN MOET VERDER. EN IK WEET DAT ZIJ NIET ZONDER MIJ KAN ZOALS IK NIET ZONDER HAAR KAN"

bejaardentehuis. Heel grote kans dat dat er niet meer inzit voor mij. Ja, dat vind ik moeilijk, elke dag kan mijn laatste zijn. Ik moet een heleboel verwachtingen bijstellen, dat kost moeite. Ik ben niet bang om dood te gaan, er zijn dagen waarop ik me zo slecht voel, waarop ik zo ziek ben dat ik de deur niet uitkom, maar een beetje op de bank hang. Dan lijkt het me best lekker om dood te zijn: los van de pijn en het verdriet. Maar niet bang zijn, is iets anders dan het leuk te vinden. Ik ben een doorzetter, zou dit leven graag nog veel langer leven en het niet opgeven. Maar ik weet inmiddels dat je niet alles zelf in de hand hebt. Misschien moet ik dit keer bakzeil halen, maar dat doe ik dan wel op mijn manier: voor de volle 100%." □

NAWOORD

Sandra Koolmees is op 15 januari overleden. Marleen, Sandra's zus, schreef dit nawoord: "Vlak voordat ze overleed, zei ze het nog een keer: 'Sorry Kool'. En ik kon niet anders zeggen dan dat het goed was, dat ze mocht gaan, dat we van haar zouden houden, voor altijd. En ik meende het ook. Echt.

Maar het is niet goed, het is alleen maar ontiegelijk fout dat mijn zus, mijn superkrachtige, mega-grappige, allerliefste zus die zo van het leven hield en die van iedere dag een feestje wilde maken (en zwaar verbaasd was als iemand haar in dat streven dwarsboomde) op haar veertigste het bijtje erbij neer moest gooien. Ze kón niet meer, eten of drinken was onmogelijk, ze was continu misselijk en van de morfine tegen de pijn werd ze nog misselijker.

En nu weet ik niet meer wat ik moet doen. Ja, haar huis opruimen, de financiën regelen, kleding weggeven en haar wasmachine verkopen: dat lukt me wel. Maar hoe moet het met de strand-BBQ op een zonnige zondag, met onze weekendjes weg, samen het kerstdiner koken, even bellen over de dag, klagen over je-weet-wel, kaartjes kopen voor het theaterseizoen, de meisjes een dagje bij haar brengen en dan weer even klitsen, lachen om onze ouders, jeugdherinneringen ophalen, haar sms'en dat ze mij acuut moet helpen met het uitzoeken van een spijkerbroek en plannen maken voor de toekomst? Het is allemaal zo ontzettend voorbij. Het gaat allemaal zo ontzettend echt niet meer gebeuren. Wanneer weet ik weer hoe ik het moet doen zonder haar? Ze zeggen dat het slijt en dat je eraan went. En dat zal dan wel, ik wil dat ook wel graag geloven. Maar het wordt gewoon nooit meer zo leuk als het was terwijl ik dat het liefste wil. Dat we weer worden wie we waren, dat het weer wordt zoals we dachten dat het zou worden."



PS

Het boek van Sandra verschijnt op 2 maart. Nu alvast een voorproefje lezen? Kijk op Libelle.nl, daar ziet u ook hoe u kans maakt op een van de 25 exemplaren die we weggeven!