



Sandra Dol

Sophie-Anne
Koster & Julia

Paulien Engles

Mariëlle
Heijmans

Evelyn Schwarte

Tamira van Roeyen

Carline Schaad

José Korwa

Sandra Koolmees

Anita Govaers

Marlies van Zijl

Pascal Kersic

Robbie

SANDRA'S VRIENDIN TAMIRA 'IK HEB EEN MILJOEN KEER AAN HAAR GEDACHT'

Esther Bakker

Emiel Vergouw

Marjon van
Wijnbergen

Luuk Thielen

Vorig jaar werd voor de tweede keer in drie jaar tijd bij onze collega Sandra Koolmees (36) borstkanker geconstateerd. Speciaal voor Viva hield zij de afgelopen twaalf weken een dagboek bij - **Sandra Doet Niet aan Kanker**. Sandra is nu kankervrij en haar dagboek krijgt daarmee een positief slot. Deel dertien staat niet in het teken van Sandra, maar van haar hulpbetragen. Sandra: 'Met dank aan alle mensen die mij hier doorheen hebben geholpen.'

Wendy Vergouw & Julian

Hendrik Jan Strampel

Quinten

Mark van Loon

SANDRA'S VRIENDEN



Psycholoog
Otteline van Panthaleon van Eck

Oncoloog
Bart de Valk

Verpleegkundige
oncologie
Francien de Fouw

Oncologisch fysiotherapeut
Annemarie Beintema

DE HULPVERLENERS 'Haar optimisme trof me het meest.
**Niet zeuren,
maar doorgaan'**

Nichtje Pia

Sandra's zus Marleen

Vader van Sandra

Zwager Ernst

Nichtje Lutein

Moeder van Sandra

HAAR **FAMILIE** 'Na haar borstamputatie werd ze wakker en zei ze: **'Wat ben ik blij dat jullie er zijn. Dat was mooi'**

SANDRA'S HULPTROEPEN



DE VRIENDEN

1 Wie: Carline Schaad
Vrienden sinds: vijf jaar
Van: bedrijfshockey

“Onze vriendschap is eigenlijk sinds de ‘eerste keer kanker’ versterkt, omdat ik met haar ben gaan hardlopen. We hebben samen getraind en met anderen een mooie prestatie neergezet tijdens de marathon in New York in 2006. Op mijn manier heb ik Sandra de afgelopen tijd proberen te helpen. Samen naar het ziekenhuis gaan voor onderzoeken, bij haar gelogeed en gekookt, veel gelachen in de kroeg. Ik vond haar geen echte patiënt. **De dag nadat haar borst was weggehaald, lag ze in het ziekenhuisbed met een mooie top en minirok.** Ze is supersterk en laat zich niet gek maken.”

Wie: Mariëlle Heijmans
Vrienden sinds: drie jaar
Van: een woningzoektocht
 “Ik heb geprobeerd haar te helpen door kleine dingen te doen die toch even een glimlach op haar gezicht toverden. Een belletje, sms’je, naar Gambrinus voor een drankje zodat zij even naar die lekkere barman kon kijken of gewoon over m’n eigen ziekte zeuren, zodat de aandacht zich verplaatste. Ik vond haar dagboek waanzinnig gaaf. **Dat iemand zich zó kan uiten, zó eerlijk over alle aspecten van het ziek zijn kan schrijven, zó tot in detail kan treden en hier dan nog de nodige humor in kan gooien.**”

Wie: Anita Govaers
Vrienden sinds: twintig jaar
Van: De Hoge Hotelschool

“San en ik zitten niet altijd op één lijn en soms is dat heel heftig. Maar we vinden onze vriendschap te dierbaar om ’m op te geven. Het feit dat ik op de foto stond, bij haar eerste column, heeft me ontroerd en bevestigde de band die we hebben. Het feit dat haar gezondheid haar zo te grazen heeft genomen, heeft enorm veel effect op haar gehad - en nóg. Dat vind ik moeilijk om te zien. Het heeft ook geen zin om te zeggen: ‘Het komt wel goed,’ want de praktijk heeft anders uitgewezen. Ze is daar ook duidelijker in geworden. Was ze de eerste keer nog de eeuwige optimist, nu liet ze veel meer kanten van zichzelf zien. Aan daadkracht heeft ze niets verloren.”

Wie: Pascal Kersic
Vrienden sinds: acht jaar
Van: als ex van een van haar beste vrienden

“De vriendenkring rondom Sandra is behoorlijk hecht, er wordt veel georganiseerd dus ik zie haar vrij regelmatig. Tijdens de behandelingen heb ik geprobeerd contact te blijven houden. Je stuurt kaartjes en probeert wat af te spreken, dan deden we dingen zoals een etentje bij haar thuis, een dag naar het IDFA of naar de expositie van Andy Warhol met een borrel in 11. Sandra is recht door zee, iets waar ik in het begin erg aan moest wennen maar dat ik inmiddels heel erg waardeer.”

Wie: Marlies van Zijl
Vrienden sinds: twintig jaar
Van: De Hoge Hotelschool in Leeuwarden.
 “Onze band is in de loop der jaren

alleen hechter geworden. We zijn jaren bijna-buren geweest in Amsterdam, gingen met elkaar op wintersport en geregeld op stap. San heeft verschillende periodes gehad als patiënt. Was in eerste instantie altijd erg positief en is enorm strijdvaardig. Maar toen de borstkanker terugkwam, was ze voor het eerst uit het veld geslagen - ze vond het ook erg oneerlijk. Uiteindelijk is ze toch weer enorm dapper en vol vechtlust het proces ingegaan.”

Wie: José Korwa
Vrienden sinds: vijf jaar
Van: bedrijfshockey
 “San is positief, gezellig en ze kan goed hockeyen. En dat zijn maar een paar van haar sterke punten.”

Wie: Tamira van Roeyen
Vrienden sinds: drie jaar
Van: werk
 “We hebben elkaar leren kennen door Pink Ribbon waar Sandra de marketing voor deed en ik haar van kennis en advies voorzag als dit nodig was. De afgelopen periode heb ik haar proberen te helpen door te sms’en, te bellen, te kletsen en te eten. Ik heb een miljoen keer aan haar gedacht, al weet ze dat natuurlijk niet.”

Wie: Esther Bakker
Vrienden sinds: een jaar
Van: Pink Ribbon
 “Ons contact was meteen heel leuk. We herkennen veel in elkaars verhaal. De moeilijke dingen als keuzes maken en omgaan met de medische molen, maar ook grappige dingen als pruiken uitzoeken. Ik heb een borstreconstructie on-

dergaan en ze heeft veel vragen gesteld. En ze wilde ze natuurlijk ook even zien.”

Wie: Luuk Thielen
Vrienden sinds: negentien jaar
Van: De Hoge Hotelschool
 “Na onze opleiding is de band gebleven. We skiën, eten en borrelen. San is ook mijn vaste Harry Potter-vriendin. We gaan samen naar die films. Ik vind dat er wel een verschil is tussen de eerste keer borstkanker en de tweede keer. De eerste keer heeft ze het open aanvaard, de tweede keer was het moeilijker. Maar ze is een doorzetter en dat vind ik knap.”

10 Wie: Wendy Vergouw
Vrienden sinds: twintig jaar
Van: het dispuut Party 'a Saurus.
 “In de loop van de jaren is ze uitgegroeid van een vriendin naar een betere en uiteindelijk naar één van mijn beste vriendinnen. Toen ze drie jaar geleden kanker kreeg, had ik er iets minder moeite mee. **Nu ik, behalve met Sandra ook bevriend ben geraakt met haar zus Marleen, raakt het me dieper.** Ik zie ook hoe Marleen lijdt. In de basis is Sandra dezelfde persoon. Maar ze is wel genuanceerder geworden en zal minder snel ver- of oordelen. Dat ze nu moet leren leven met angst, zal voor haar de grootste uitdaging zijn.”

11 Wie: Hendrik Jan Strampel
Vrienden sinds: twintig jaar
Van: De Hoge Hotelschool
 “We zijn erg goede vrienden, zelfs nadat ik, bij een van onze eerste ontmoetingen, haar wasbak in haar studentenhuys had gesloopt.



‘Je probeert er eigenlijk gewoon te ‘zijn’. Een tas boodschappen, wat koken’

Je probeert er eigenlijk gewoon te ‘zijn’. En tuurlijk kom ik met een tas boodschappen, kook ik voor haar, probeer je leuke cadeautjes te vinden en probeer leuke mannen te versieren voor haar. Sandra is een heerlijk creatief en enthousiaste vrouw. Altijd in voor leuke dingen, maar kan soms ook redelijk drammerig zijn. In ieder geval: *never a dull moment* met La Koolmees.”

12 **Wie: Marjon van Wijnbergen**
Vrienden sinds: negentien jaar
Van: De Hoge Hotelschool

“Een bijzonder moment voor ons was de dag na haar derde chemokuur. De zon scheen, we zijn direct uit het ziekenhuis naar haar boot Something Coö gegaan. We hebben geluncht, gevaren door de grachten en de boot winterklaar gemaakt. San voelde zich goed, het was heerlijk.

Haar dagboek in Viva vond ik moeilijk om te lezen. Het gaat over iemand die ik goed ken en op schrift komen dingen stelliger over dan in gesprekken die je samen hebt. Wel heel dapper dat ze zo enorm met haar billen bloot gaat. Heel stoer.”

DE HULPVERLENERS

1 **Wie: Annemarie Beintema**
Is: oncologisch fysiotherapeut

“Het is een nieuw specialisme, ik hoor tot de eerste zestien die eind 2007 zijn afgestudeerd. Als oedeem- en oncologisch fysiotherapeut zie ik vooral die kankerpatiënten bij wie de lymfeklieren zijn weggehaald. Ik geef dan voorlichting en adviezen over lymfoedeem,

manuele lymfdrainage en oefentherapie. Het is belangrijk dat de patiënten weer vertrouwen in hun eigen lichaam krijgen. Ik zie Sandra een of twee keer per week. De behandeling bestaat uit veel fysiek contact, ook van het geopereerde gebied. Daardoor ontstaat snel een vertrouwensband. Sandra is daarbij heel open en praat gemakkelijk over haar angsten en onzekerheden. Tegelijkertijd heeft ze veel power. Ondanks alle tegenslagen denkt ze toch: ik laat me niet klein krijgen.”

2 **Wie: Otteline van Panthaleon van Eck**
Is: psycholoog

“Kanker is een soort trauma. Ook als je heel stevig in het leven staat, kan de diagnose heel ingrijpend zijn, net als de behandeling. Maar ook de relatie met mensen om je heen verandert. Kanker zet je leven op zijn kop, niet alleen lichamelijk maar ook op het sociale vlak.”

3 **Wie: Bart de Valk**
Is: oncoloog in het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis in Amsterdam.

“Een oncoloog is een specialist die met behulp van medicijnen kanker behandelt. Zo ben ik internist-oncoloog, maar als je opereert ben je chirurg-oncoloog. Het verschil tussen de eerste en tweede keer kanker is dat deze een stevige behandeling was en het viel haar dan ook zwaarder dan de eerste. Ze twijfelde ook, heeft een second opinion gevraagd. Het verschil is dat Sandra bij de vorige behandeling meer resultaat zag - de tumor werd kleiner, daardoor was ze ge-

motiveerder om door te gaan. Deze keer is de behandeling preventief en weet je toch minder goed waarvoor je het doet. Wat me het meest aan haar trof, is haar optimisme. Ze heeft de mentaliteit van: niet zeuren maar doorgaan.”

4 **Wie: Francien de Fouw**
Is: oncologie-verpleegkundige

“Sandra is als patiënt heel sterk en krachtig. Ze heeft zich met veel overlevingskracht op de behandeling gestort. Ze kan heel goed overzien wat een behandeling voor haar betekent en is heel zelfstandig. De meeste patiënten worden naar mij doorverwezen, maar Sandra had zelf al contact met mij opgenomen. Dat is typerend voor haar.”

Niet op de foto: Dr. Borgstein, chirurg. Hij had een operatie.

HAAR FAMILIE

Jan en Annie Koolmees, ouders

“We spreken elkaar zo’n drie keer per week. We zijn er als ze ons nodig heeft, maar we dringen ons niet op. San regelt zelf haar hulp - vaak heeft ze een heel schema. Die gaat mee naar de chemo, die komt koken, die doet boodschappen. Op de donderdag zakt ze meestal in, dan blijft haar moeder bij haar slapen. Het moment dat we haar wegbrachten naar de OK - voor de amputatie - was moeilijk. Ze heeft zo’n stoere kop, maar ze was ook geëmotioneerd. Die ziekte is geen moment uit onze gedachten.

Mooi vonden we het moment na haar borstamputatie. Ze werd wakker en zei: ‘Wat ben ik blij dat jullie er zijn.’”

3 **Marleen Koolmees, zus**

“We zijn heel kleffe zussen. We zien of spreken elkaar bijna elke dag, werken in hetzelfde bedrijf en gaan vaak naar toneel, film, wat eten of we hangen op de bank. Ook kunnen we extreem goed shoppen. Kortom: we zijn echt heel hecht.

Ik heb haar geholpen met praktische dingen - boodschappen doen, koken, blijven slapen, meegaan naar het ziekenhuis. Maar ook door leuke dingen te gaan doen zodat ze even ergens anders aan kon denken.

We hebben het er niet vaak over. Ik ga al snel mee zitten janken en dat is ook zo ongezellig hè. Het moeilijkst vond ik het om haar de dag nadat ze geopereerd was aan de telefoon te hebben. Ze kreeg te horen dat haar lymfeklieren eruit waren gehaald. Ik was op vakantie en vond het zo erg dat ik niet bij haar was.

Ze is wel veranderd door haar ziekte. Ze is een stuk banger geworden. Als ik met tachtig door een bocht rij, vindt ze dat veel te hard. Ze weet dat het zo afgelopen kan zijn - de dood is dichterbij. Maar ze is ook opener geworden, ze praat veel meer over haar gevoel dan vroeger. En omdat ze gedwongen is het rustiger aan te doen, is ze ook veel huiselijker. Ze is zich bewuster van de kleine dingen. Maar diep in haar hart wil ze nog steeds overall bij zijn, dus dat huiselijke is, denk ik, maar tijdelijk.” ●