

# ‘Zo veel mensen die me wilden komen helpen...

## Ik voelde me echt de koningin!’



Anneke en vriendin Liesbeth.



Anneke met haar kinderen Reinier en Luna.



Met vriendin Helen.



V.l.n.r. achterste rij: Petra,  
Anneke, Liesbeth, Marieke, Bettine.  
Vooraan: Joop.



Jantje.

Anneke (48) is moeder van Reinier (15) en Luna (12). Na haar scheiding maakte ze vier moeilijke jaren door. En daarna werd er borstkanker bij haar geconstateerd... Een zware periode volgde, maar gelukkig vormden haar vriendinnen een bijzonder netwerk om haar te helpen.

“Na de intensieve jaren die ik had doorgemaakt sinds mijn man bij me was weggegaan, werd ik gedwongen om goed naar mezelf en naar mijn eigen lijf te kijken. Ik voelde een knobbeltje en dat kreeg ik niet meer uit mijn gedachten. Er werden een mammografie en een echo gemaakt en daar zagen de artsen inderdaad wat op. Vervolgens werd er een punctie genomen en een week daarna kreeg ik de uitslag. Op het moment dat mij werd verteld dat ik kanker had, wist ik het ook eigenlijk al. Wat ik nooit meer zal vergeten, is dat de arts zei: ‘Hoor me goed, het is géén doodvonnis!’ Deze zin helpt me nog steeds weleens.

Ik werd geopereerd en was daarna in een euforische stemming. De borstreconstructie was goed gelukt en de klier onder mijn oksel was schoon. Maar twee weken na de operatie kwam de klap... Hoewel ik bestraling en chemotherapie zou krijgen, bleek de kans dat de tumor terug zou komen 45 procent te zijn. Toen werd ik bang. Ging ik het wel redden? En hoe moest ik alles regelen, in m'n eentje met twee kinderen?”

### Schema vol vrienden

Vriendin Liesbeth (44) was vanaf het begin bij de situatie betrokken. “Toen ik hoorde dat An zou worden bestraald, wilde ik iets voor haar betekenen. Het idee was om elke keer iemand met haar mee te laten gaan. Ter ondersteuning en vooral voor de gezelligheid. Ik had dit idee van vrienden en had via hen de waarde ervaren van deze vorm van ondersteuning.” Dat Anneke in de toekomst nog meer zorg nodig zou hebben, was toen nog niet duidelijk. Anneke reageerde aanvankelijk wat terughoudend op het plan van Liesbeth; konden ze zoiets wel ►

Anneke: ‘Ik noem de tijd van de bestralingen wel **de mooiste in mijn ziekteperiode**. Elke dag was er iemand bij me’

van mensen vragen? Maar uiteindelijk gaf ze Liesbeth toestemming om het idee uit te voeren. “Het werd heel goed opgepakt door iedereen. Mensen waren blij dat ze op deze manier de mogelijkheid kregen om iets te doen en contact te onderhouden met Anneke. Iedereen had toch een machteloos gevoel. We hebben uiteindelijk gewoon een heel simpel schema gemaakt waar iedereen op kon intekenen. We wilden niet dat mensen het als een verplichting zouden zien, dus kon iedereen aangeven wat-ie wilde en kon doen. Elke bijdrage was welkom. Omdat er zo veel mensen waren, was het niet zo’n zware belasting. Iedereen deed wat paste in zijn of haar leven.” De vrienden, vriendinnen, collega’s, familie, burens en kennissen vormden een netwerk rondom Anneke. Dit zorgschema noemden ze later *Friends Protection*. “We kregen geregeld een e-mail

van Liesbeth met de vraag wie zich welke dag beschikbaar stelde,” vertelt vriendin Bettine van Veen (43). “Liesbeth werd Liesbeth van der Mail. En voor je het wist, was het schema vol.”

#### Bijzonder vangnet

“Ik noem de tijd van de bestralingen wel de mooiste in mijn ziekteperiode,” vertelt Anneke. “Elke dag was er iemand bij me. Je hebt andere gesprekken met vrienden door alles wat je meemaakt. De vriendschapsbanden zijn heel intens. Iedereen staat heel dicht bij je. Dat is zo fijn. Als je dit alleen moet ondergaan, is het veel zwaarder. In het ziekenhuis hadden we het ook heel gezellig. De medewerkers van NKI-AVL (*Nederlands Kanker Instituut - Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis*) zijn kanjers! Ze boden altijd een luisterend oor en nooit werd een probleem gebagatelliseerd. Ze dachten altijd mee als er een

probleem was en zorgden ervoor dat het kon worden opgelost. Dat was me allemaal heel dierbaar.”

Anneke had het geluk dat zij met de vrienden uit haar netwerk ook over de medische kant kon spreken. Neeltje Steeghs, behandelend arts van het NKI-AVL: “Anneke heeft op tijd om hulp gevraagd en kon daarnaast haar eigen grenzen goed aangeven. Niet alleen wat betreft de praktische zorg en de mensen om haar heen, maar ook vroeg zij vriendinnen en een bevriend arts om advies. Ze bereidde zich samen met hen intensief voor op de gesprekken. Op die manier kon zij belangrijke beslissingen maken op basis van gelijkwaardigheid en hield ze de regie in eigen hand. Ze had haar eigen vangnet gecreëerd en durfde daarop te vertrouwen. Iedereen heeft het nodig om op anderen te kunnen terugvallen. De hoeveelheid mensen die Anneke om zich heen had, was uitzonderlijk.”

#### Zware periode

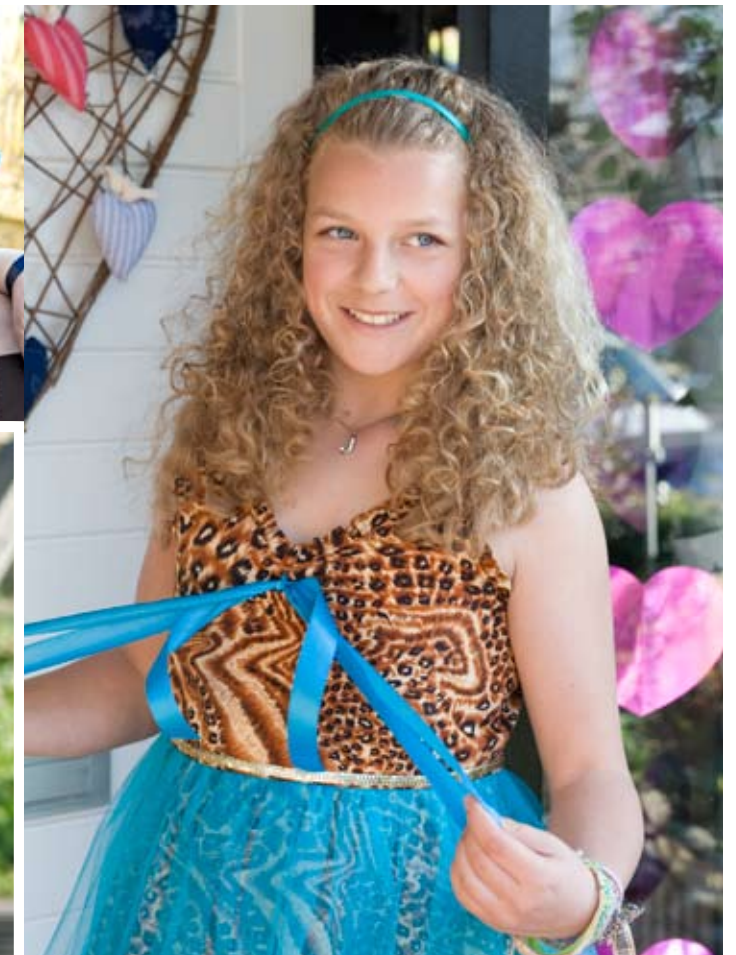
Tijdens de bestralingsperiode werd duidelijk dat er chemokuren aan zaten te komen. Dat veranderde de situatie. “We wisten dat er veel meer zorg nodig zou zijn, maar tegelijkertijd hadden we geen idee wat ons precies te wachten stond,” zegt Anneke. In tegenstelling tot in de tijd van de bestralingen, waarin ze nog kon werken en zelfstandig was, zou ze ziek gaan worden. Iemand zou de kinderen moeten opvangen uit school. Iemand moest koken. De was doen. Anneke: “Ik wist dat ik een veel groter beroep op mensen zou moeten doen en vroeg me af of ik dat wel van iedereen kon verlangen. Ook omdat het moeilijk was om goed in te schatten hóe moeilijk en zwaar de periode precies zou worden.”

Opnieuw reageerde iedereen heel positief. Tijdens de chemokuren was er telkens iemand die meeging naar het ziekenhuis. De drie dagen na een kuur was er dag en nacht iemand bij Anneke of logeerde ze ergens. Gedurende de periode tussen de kuren stond er iemand klaar voor het gezin. Deze ‘chemo-ondersteuner’ bekeek in overleg met Anneke wat nodig was: aandacht voor de kinderen, eten koken en het zorg dragen voor voldoende rust voor Anneke. De buurvrouw deed elke week boodschappen en één keer in de week werd er schoon gemaakt. Ook werd er een spetterende verjaardag geregeld voor Luna.

“De chemo was als een berg,” zegt Anneke. “Je weet totaal niet wat je te wachten staat en moet je eraan overgeven. Door alle hulp krijg je de regie weer deels in eigen handen en dat geeft kracht. Ik heb me in die periode echt de koningin gevoeld. Zo veel mensen die me wilden komen helpen... Dat was écht indrukwekkend. Het geeft heel veel energie dat anderen dat voor je over hebben. Behalve dat er praktische hulp was, kwam er ook veel positieve energie naar binnen in ons huis. Dat heeft me goed gedaan. Ook de kinderen ervoeren het als prettig en steunvend.” ▶



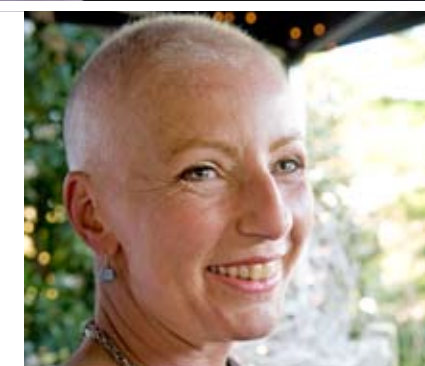
Mieke.



Marianne.



Irma.



Liesbeth en Bettine.



Mieke en Mijke.



Dochter Luna: 'Ik wist altijd dat **het goed zou komen met mama**, maar het was fijn dat andere mensen dat ook tegen ons zeiden'

V.l.n.r. achterste rij: Eke, Helen, Petra, Marianne, Marieke, Liesbeth, Bettine.  
V.l.n.r. voorste rij: Joop, Jantje, Reinier, Anneke, Luna.



Anja.



▲ Anneke met Neeltje Steeghs, Internist Oncoloog NKI-AVL (Nederlands Kanker Instituut - Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis)



Petra, Marianne en Marieke.



### Hulp voor de kinderen

Door de chemo werd Anneke steeds zwakker en in de dagen na een chemokuur was ze heel ziek. "Toen ik haar zag na één van de kuren, schrok ik echt," vertelt Liesbeth. "Ik kreeg het gevoel dat ze aan de verkeerde kant van de lijn kwam te staan. Op zo'n moment realiseer je je des te meer waar je met elkaar aan werkt en hoe ongewis de afloop is. Juist op zo'n moment put je veel kracht uit alles wat je met elkaar hebt opgebouwd en uit de wetenschap dat je zelf iets kunt doen. Ook Anneke bleef daardoor mentaal heel sterk."

Dochter Luna is blij dat er in deze tijd geregeld mensen over de vloer waren. "Onze buurvrouw Helen heeft veel gedaan. Ze kookte, deed boodschappen en deed zelfs de belastingaangifte. Voor Reinier en mij was er altijd iemand als we thuiskwamen uit school. Wilma, een vriendin van mama, hielp me bijvoorbeeld met een boekbespreking toen mama ziek was," vertelt Luna.

Dat er iemand voor hen was, vonden ze fijn. Het maakte het allemaal iets lichter. Anneke wilde ook niet dat haar kinderen te veel voor haar zouden moeten zorgen. Ze vond het belangrijk dat haar kinderen ook hun eigen dingen konden blijven doen. Zo kwam zoon Reinier een keer 's ochtends vroeg thuis van een schoolfilmnacht en zei hij tegen zijn moeder: "Mam, ik zie dat je het moeilijk hebt. Maar behalve een kopje thee zetten, kan ik op dit moment echt niets voor je betekenen." Als moeder was Anneke blij dat haar zoon deze ruimte kon nemen. En er waren genoeg mensen die op dat moment wél meer voor haar konden doen.

"Ik wist altijd dat het goed zou komen met mama, maar het was fijn dat andere mensen het ook nog eens tegen ons zeiden," zegt Luna. "Als mama het moeilijk had en ik niet wist wat ik moest doen, hielp Reinier mij of de mensen die hier over de vloer kwamen."

### Positief gevoel

Anneke krijgt nu nog zeven tot tien jaar hormoontherapie. Anneke: "Ik ga nog een heftige tijd tegemoet. Mijn lijf en geest moeten sterk worden en daar is geduld voor nodig. Gelukkig leef ik niet veel meer met angst. Ik denk dat dat vooral te danken is aan de positiviteit van de mensen om mij heen. Zelfs als ik mezelf even toesta om te denken dat het niet goed komt, kan ik erbij stilstaan dat ik inmiddels al zo veel heb gekregen. Dat geeft me een gerust gevoel.

Wat ik nog het mooist vind van alles, is dat we onze aanpak ook hebben kunnen overbrengen op anderen. Zo heeft iemand in onze omgeving een vergeetachtige moeder en bij haar komen nu ook structureel mensen over de vloer. Het is mooi als je elkaar op zo'n manier kunt benutten. Voor veel meer mensen is deze steun binnen bereik!"

interview: eline boshuizen. fotografie: mariel kolmschot. visagie: petra neumann.