

IK GA OP VAKANTIE EN IK NEEM MEE

...gewoon alleen mezelf



Bettie Fischer (44) gaat deze zomer met een singlereis mee naar Costa Rica. Nadat ze 'schoon' was verklaard van borstkanker, beëindigde haar partner hun relatie – maar dat is voor Bettie geen reden om thuis te blijven.

Bettie: “Toen ik hoorde dat ik borstkanker had, waren mijn toenmalige vriend en ik pas een half jaar samen. We hadden een latrelatie, maar na de diagnose was hij constant bij me en steunde me waar hij maar kon. Een van de eerste dingen waaraan ik dacht was – gek genoeg – of ik nog wel aantrekkelijk zou zijn na alle behandelingen. Maar mijn vriend was erg lief voor me, schoor zelfs mijn hoofd toen ik kaal werd door de chemo. Toch kwam uit waar ik bang voor was geweest: hij vond me niet meer aantrekkelijk en ging bij me weg toen ik klaar was met de behandeling en weer sterker werd. Volgens hem was ik innerlijk en uiterlijk te veel veranderd. Ik denk dat hij pas weg durfde te gaan toen ik niet meer zo zwak was.”

Accepteren

“De knobbel in mijn borst was zo groot als een tennisbal. Het was overduidelijk dat mijn borst eraf moest. De week voor de amputatie heb ik nog mooie foto's laten maken van mezelf

met mijn eigen borsten. Dat ik die foto's pas te zien kreeg toen mijn borst eraf was, was erg confronterend. Ik heb nu een implantaat, maar het voelt nog steeds niet als 'mijn' lijf. Maar ik zal het moeten accepteren.

Naast de borstamputatie en de verwijdering van een groot aantal lymfeklieren, kreeg ik een chemokuur plus bestraling, het meest extreme behandelplan dus. Maar het hielp wel, want ik ben nu helemaal 'schoon'. Tijdens mijn ziekte verdiepte ik me in onder andere mindfulness en meditatie. Dat helpt me nog steeds om stukje bij beetje mijn nieuwe lijf te accepteren. Voor psychische begeleiding ging ik naar een instituut voor kankerpatiënten waar groeps-sessies werden gehouden. Daar leerde ik dat ik best wat liever mag zijn voor mezelf en dat ik mijn ziekte niet hoeft weg te redeneren: het gaat erom wat belangrijk is voor mij. Al sinds mijn twintigste wil ik een keer naar Costa Rica. Dat is mijn droom en die is belangrijk voor mij, dus ik doe het gewoon. Nu ik single ben en geen kanker meer heb, stop ik mijn energie in andere dingen, zoals het helpen van andere kankerpatiënten. Op dit moment ben ik bezig met een project dat '34 piepjes en 300 tellen' heet. Dat is namelijk precies hoe lang één bestraling duurt, zo lang moest ik iedere keer naar een saai plafond staren. Die saaie plafonds wil ik aanpassen voor mijn lotgenoten. We zijn nu geld aan het inzamelen om volgend jaar speciale plafonds te plaatsen waardoor het lijkt alsof je buiten in het gras ligt in plaats van in de behandelkamer. Dat is toch veel leuker?”

Rijk gevoel

“Dat gevoel dat je midden in de natuur bent, ga ik straks op Costa Rica achttien dagen lang ervaren. Heerlijk! Ik kijk er maar uit om daar midden in de jungle te staan en die ongerepte natuur, rust en puurheid om me heen te ervaren. Natuurlijk heb ik daar zo'n singlereis niet voor nodig, maar ik zie mezelf nou eenmaal niet in m'n eentje met een rugzakje de wereld over trekken. En een gewone groepsreis zag ik niet zitten omdat er dan veel stellen en vrienden-groepen bij zijn. Nu weet ik zeker dat iedereen van de groep net als ik alleenstaand is. Ook al ken ik mijn medereizigers nog niet, het is een fijn idee dat ik mijn ervaringen straks kan delen. Of ik tijdens die reis een nieuwe partner vind, daar houd ik me niet zo mee bezig. Vroeger dacht ik dat ik pas gelukkig kon zijn als ik een relatie had. Maar na alles wat ik heb meegemaakt, weet ik dat ik niet per se iemand nodig heb. Het leven is wat je er zelf van maakt. Ik ben nu echt gelukkig, ik heb een prachtig leven en voel me ontzettend rijk.”

“TOCH
KWAM
UIT WAAR
IK BANG
VOOR
WAS:
HIJ VOND
ME NIET
MEER
AANTREK-
KELIJK”