

Thuis bij Jacqueline

Het verhaal van de zomer van 2023



Thuis bij Jacqueline

Voorwoord

Voor je ligt mijn verhaal van de zomer van 2023. Een zomer die voorbij vloog en tegelijkertijd kroop. Mijn verhaal raakt mensen...

En dat mag. Want mens zijn betekent emoties hebben en emoties mogen delen. Het is oké om je niet oké te voelen. En het is ook oké om je geweldig te voelen. Alle emoties mogen er zijn.



En zo is mijn verhaal tot stand gekomen. Om alle heftige dingen die ik in de zomer van 2023 beleefde te verwerken. Het zorgde ervoor dat ik mijn passie durfde te leven. Schrijven, tekenen en delen. Verbinden met een open hart.

Intens dankbaar ben ik dat ik dit verhaal kan vertellen. Ik ben een geluksvogel. Ook ben ik enorm dankbaar voor alle steun, lieve woorden en attenties die ik heb mogen ontvangen. Ik kan niet iedereen persoonlijke bedanken.

Mijn gezin wil ik echter wel in het zonnetje zetten. Want mijn man en kinderen, waren en zijn geweldig. Mijn volgende verhalen reeks zal gaan over een creatieve familie.

Laten we verbinden.

Samen is het leven nog leuker.

Liefs Jacqueline

Thuis bij Jacqueline

Je overleeft dit.

Dat vertelt de kaart die ik heb getrokken omdat ik niet wist waar ik moest beginnen met schrijven.

Bij het begin dus

30 mei 2023, laatste dag van de vakantie. Nog even in de bus, dan heb ik dat mooi geregeld voordat ik weer werken ga.

2 juni 2023: mevrouw Roelofsen u spreekt met

5 juni 2023: onderzoeken in het borstcentrum

8 juni 2023: telefonisch consult: "Er is een voorstadium van borstkanker geconstateerd en er volgt een operatie"

13 juni 2023: persoonlijk consult met chirurg, nog geen kanker maar het moet er wel uit (Dcis)

27 juni 2023: borstsparende operatie.

4 juli 2023: uitslag operatie en controle; goed nieuws alles weg en maar 5 bestralingen

20 juli 2023: intake gesprek Maastricht kliniek, de bestralingsarts adviseert 20 bestralingen

3 t/ 30 augustus: bestralingen.

De mokerslag

Als positief ingesteld mens, met een lichte neiging tot naïviteit ben ik het traject van onderzoeken ingegaan. "Och dat is niks, dat doen ze voor de zekerheid, om dingen uit te sluiten" Totaal niet voorbereid op ander nieuws. Dan komt het nieuws hard binnen. Het goede nieuws is dat het géén kanker is, dat er geen risico is op uitzaaiingen. Door de bus zijn ze er op tijd bij. Ik ben een sterke vrouw, komt allemaal goed.

Reacties

En dan ga je het vertellen aan je omgeving. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en beleving en het woord "voorstadium" wordt in mijn beleving niet gehoord. De oe en ah's schreeuwen in mijn oren. Heftig, Jacqueline. En dan weet ik niet hoe ik hier op moet reageren. Dan denk ik nog dat het wel mee valt. Dat de ander overdreven reageert vanuit zijn eigen perspectief. Volledig in de ontkenning. Maar wat blijkt? Het is heftig.

En over mijn belevingen tijdens dit traject, schrijf ik.

Mantelzorger op het witte paard..

Wat mijn het meest raakt in het hele traject is hoe het onze relatie beïnvloed, in mijn beleving dan. Wim ervaart het weer anders. Wim is mijn steun en toeverlaat, chauffeur, kok, praatpaal, boksbal en verzorger. En net dat laatste vind ik lastig. Hallo het is mijn borst, het zijn mijn borsten. Ik wil wel nog een huwelijk hebben na dit traject.

De eerste weken na de operatie voelde ik me volkomen afhankelijk. Een afschuwelijk gevoel. Wim lacht dit weg en plaagt me, 'ik vind het wel leuk dat je afhankelijk bent'. Humor, altijd goed. Net als bakken.

Bakken geeft warmte en het ruikt lekker. Troost. Zelfgemaakte koekjes, daar kan ik altijd iedereen mee blij maken. Dus ik ging bakken, met Wim. De koekjes heb ik zelf versiert, de rest deed Wim. smaakte beiden heerlijk. Net als ons huwelijk.



Niet helpende gedachtes

Och we hebben ze allemaal. En wat zijn het er veel. En wat zijn ze onzinnig, niet kloppend, volkomen onzin. En toch ze zijn er wel..

- vind Wim me straks nog wel mooi...
- wat moet ik antwoorden op de vraag, hoe gaat het met je?
De waarheid? Vinden ze me dan een aansteller...
- als ze het niet weten, zien ze het dan aan me?
- krijg ik wel genoeg tijd van de bedrijfsarts om te herstellen
- als er maar geen file op de weg is, als ik maar op tijd kom
- kan ik dat wel? Is dit een pijntje dat ik kan negeren of een grens waar ik naar moet luisteren?

Voor de spiegel

Ik kijk in de spiegel naar beneden. Plat. Ik kijk omhoog in mijn gezicht en zie mijn ogen. Kijk in mijn ogen. Ik ben er nog. Er komt vanzelf een glimlach. Ik ben er nog. En mijn borsten ook.

Tieten vooruit

Schouders naar achteren. Voeten goed in de aarde. Daar haal ik mijn kracht vandaan.



Zoveel liefde

Alle berichtjes, kaartjes, belletjes, bloemen en attenties hebben mij enorm goed gedaan.

Zo fijn die steun.



Blijft de vraag. Hoe reageer ik op belangstellende vragen? Mijn lieve fysiotherapeute leerde mij dat nee ook een antwoord is. Ook hier. Je hoeft niet te antwoorden. Je mag ook zeggen dat je er nu even niet over wil praten omdat het je te veel energie kost. Wat een eyeopener. En mijn lieve collega vertelde mij dat het oké is, om je niet oké te voelen.

Ik deel graag, het is niet dat ik er niet wil praten. Het een geheim is, of een taboe. Helemaal niet. Maar praten gaat met niet altijd makkelijk af. Wat moet ik zeggen, wat niet? En dan die tranen, ze stromen gewoon, te pas en te onpas. Schrijven en tekenen. Dat is voor mij op dit moment een beter communicatie middel.



Taboe?

Zoveel vrouwen blijken in het verleden een soortgelijk traject te hebben gehad. Vrouwen die mij nu hun ervaringen vertellen. Ze steunen mij en geven mij kracht. Ik wist het niet, zoveel vrouwen. Wordt er niet over gepraat omdat iedereen het zo snel mogelijk wil vergeten? Omdat vrouwen het dragen en doorgaan met zorgen voor het gezin en verantwoordelijkheden in de maatschappij? Of omdat het onderwerp mijn aandacht niet had. Ik weet het niet. Wat ik wel weet, is dat al deze vrouwen het navertellen. En wat het ook is, ik wil mijn verhaal nu vertellen. En delen om andere vrouwen een hart onder de riem te kunnen steken. Trouwens ook mannen.

Wachtkamer Maastr

Zittend in de wachtkamer van de bestralingskliniek wil ik vluchten. Ik wil hier weg, ik wil hier niet zijn. Ik zie een jonge vrouw met een doek om haar hoofd en een schitterende glimlach. Hoe doet ze dit? Wellicht is ze heel blij dat ze nog leeft. Ik zie de broodmagere man in de rolstoel, zijn vrouw duwt hem. Gaat hij het halen?

“Mevrouw Roelofsen u mag naar toestel 3” klinkt door de intercom. Waar moet ik heen? In zie bordjes kleedkamer 1, 2, 3, 4,5. Ze hebben het me uitgelegd. Maar ik weet het niet meer. Ik klop op de deur en de laborant bevestigt dat ik goed ben. Gelukkig. Alle dagen heb ik andere gezichten gezien. Zien ze mij wel? Of ben ik een technisch product dat behandeld moet worden? Zij zijn lief en aardig. Dat dan wel. Dag 4 vraag ik of het personeel wil praten tegen mij tijdens de bestraling. Dat doen ze, hierdoor kan ik iets meer ontspannen tijdens de behandeling. En dan dag 5. Een ouder echtpaar zit in de wachtkamer. Hij oogt ontdaan, zij te neergeslagen en na binnen gekeerd. De intercom roept iets af. Niemand verstaat het. Ik leg het echtpaar uit hoe het scherm in de wachtkamer werkt en waar ze moeten zijn. Zij zijn dankbaar voor de hulp. De hele wachtkamer wil helpen. Wij kunnen aftellen zeg ik en er ontstaat een saamenhorigheid in de wachtkamer. Zo kan het ook denk ik dan.....

Aftellen in stijl met een kaarsje voor mezelf.



Thuis bij Jacqueline

Lief en leed

Onze trouwdag 12-08-1987

Tijd voor elkaar nemen, schermen uit, stil zijn, praten, lachen, huilen, genieten. Samen. Als we maar samen zijn. Dan kunnen wij de hele wereld aan.

Dankbaar voor dit geluk.
Een sterk fundament voor ons en ons gezin.

Wij zijn verrast met ontbijtje. En hebben de verjaardag gevierd van onze schoondochter. Het was een heerlijk feestelijke dag. Helemaal van ons!



Verwarring

Schrijven blijkt verwerken. Tijdens dit hele proces heb ik niets anders om aan vast te houden dan vertrouwen. Vertrouwen in de medisch specialisten, vertrouwen in het zelf herstellend vermogen van mijn lichaam. Vertrouwen in het leven, het grote geheel, het universum, de kosmos of hoe je het ook wil noemen.

Rollercoaster

Borstcentrum 4 juli 2023 Sittard:

Goed nieuws mevrouw, alles is weg en er zijn maar 5 bestralingen nodig. Het is in het team besproken. De chirurg zwaait en loopt weg. Wij zijn dolblij van vreugde, opluchting. Bijna in extase.

Maastricht 20 juli Maastricht:

Mevrouw, ik adviseer 20 bestralingen. De arts praat een half uur met ons. Legt alles goed uit en geeft ons de keuze. Gezien zijn expertise en het duidelijke verhaal, kiezen we voor 20 bestralingen.

De wereld stond echter heel eventjes stil. Het was toch in het team besproken? Waarom adviseert de ene arts 5 bestralingen en de andere 20? Wie moet ik geloven? Wat een teleurstelling om te verwerken. Niet een week maar 4 weken 39 kilometer enkele reis, zonder file 35 minuten. Hoe ga ik dat redden? Hoe ga ik dat verwerken?

Vertrouwen in het leven, vertrouwen in het zelf herstellend vermogen en vertrouwen in mezelf. Ik heb de juiste keuze gemaakt. Niet meer aan twifelen, niet meer terugblikken. Dat kost alleen maar energie. Vooruit door. Laat de tranen maar stromen, het mag.

Eerste kennismaking met de Maastricht kliniek

Onwennig parkeren we de auto en lopen wij op de ingang af. "Wij zijn aan het verbouwen, u kunt niet naar de WC" lees ik. Help in moet altijd, alleen al van de zenuwen.

Wij worden vriendelijk geholpen door de receptioniste. Onze eerste afspraak is met de doktersassistente, zij zal de intake doen en gegevens checken. Deze wachtkamer is prettig, licht. De assistente is heel vriendelijk. "Wel gezond eten mevrouw" zegt ze. Mijn man en ik kijken elkaar aan en moeten lachen. Iedereen die mij kent zal nu meelachen.

Als je me nog niet zo goed kent. Koken en bakken is mijn hobby en dan gezond en zonder dat ook maar één dier hiervoor hoeft te lijden. Wij zijn die avond rebels geweest. Mc Donalds. Wat hebben wij hierom gelachen. Het moest er allemaal even uit.

De wachtkamer voor de bestralingsarts

Nadat ik even naar het toilet mocht gaan, werden we begeleid naar de volgende wachtkamer. Zo attent dat wij niet hoefde te zoeken. Het zijn écht de kleine dingen die het hem doen. Dank je wel lieve assistente.

Deze wachtkamer was druk, stoffig (vanwege de verbouwing) en er liepen voortdurend mensen langs. Iemand rook gigantisch naar sigarettenrook. Het pakte mij bij de adem. Wegwezen hier, ik loop de gang op en Wim kijkt me verbaast en vragend aan. Ik loop terug, scan de ruimte. Waar wil ik zitten? Bij de balie staat de radio aan. Vrolijke muziek. Daar ga ik zitten, kort bij het personeel. Voor wie dit gewoon een werkdag. Muziek doet zoveel.

Wachtkamers

Hoe ga ik er mee om? Mam, je straalt altijd zoveel. Jij bent een lichtpuntje voor iedereen. Je moet gewoon je licht bundelen. Je hebt het voor jezelf nodig. Hoe kom ik aan zo'n wijze dochter? Dankbaar, tranen. En het helpt. Voordat ik een wachtkamer of ander spannend iets tegemoet treedt. Adem ik diep in en uit. Stem ik op mezelf af en bundel ik mijn licht. Dochterliefde zorgde ook voor mijn haar, vanaf dag 1. Maar waarom dan mam? Als je er goed uit ziet, dan voel je ook goed. Daarom!

En hier kon ik het weer zelf. Zo trots.



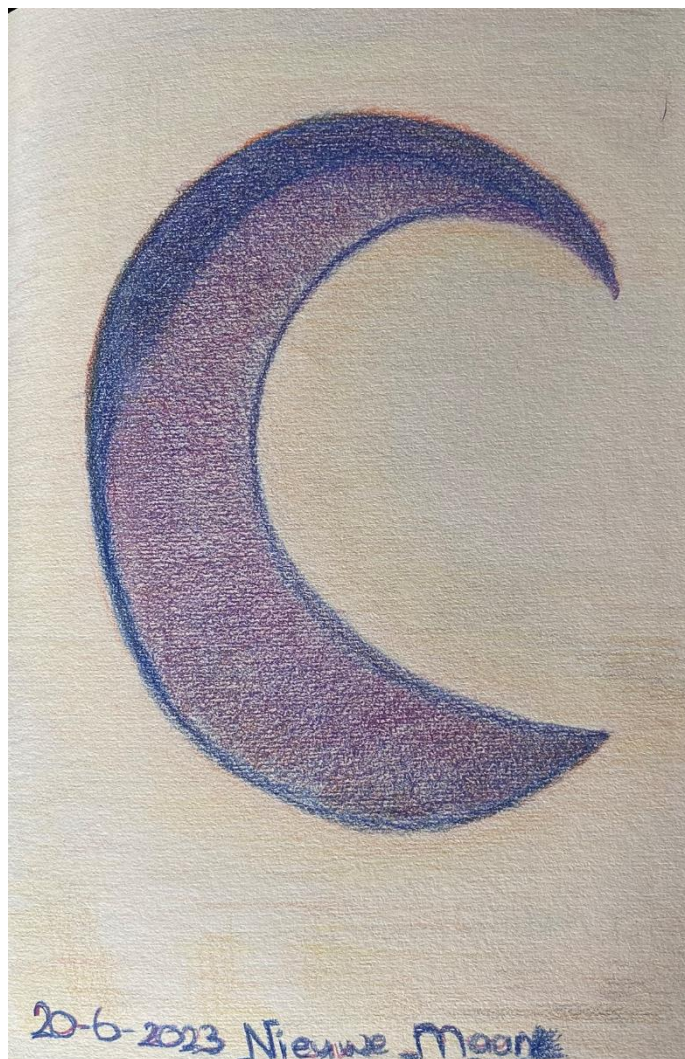
Het borstcentrum

Het is 9 weken geleden dat ik het eerst het borstcentrum bezocht. Ik merk dat de emoties zijn gezakt. Dat stemt me hoopvol. En eerlijk is eerlijk. Alle onderzoeken heb ik in pure ontkenning gedaan. Alles is goed, dit is gewoon om dingen uit te sluiten. Toch waren ze heel pijnlijk en spannend.

De mammografie was pijnlijk. Het personeel heel lief. En kundig. Een laborant voelde mij perfect aan en bleef gezellig kletsen over de belevenissen van haar dochter. Heerlijk afleiding.

Tijdens de echo, heb ik met de vrouwelijk arts gesproken over lingerie. "Als dit alle voorbij is, ga ik voor mezelf een Marie-Jo kopen!" De arts reageerde zo leuk, ze had de nieuwe collectie gezien en is fan van dit merk. Daarna volgde de punctie. Zeer pijnlijk en een onprettig houding. Maar het feit dat ik mijn "Marie-Jo wens" met deze vrouwelijke arts had gedeeld, hielp me hierdoor heen.

En dan weer een onderzoek, voorbereiding voor de operatie. Ik weet niet meer welk onderzoek. Veel vrouwen om me heen. Weer spanning. "Wacht even, ik moet even wat delen: "Ik wordt oma" De sfeer verandert direct. De vrouwen feliciteerde me en deelde hun herinneringen aan zwangerschappen en geboorten. Zo mooi. Hoop. Blijde verwachting.



De operatie

27 juni 2023. 6,5 week geleden alweer. Wat ben ik al goed opgeknaapt en wat heb ik al veel geleerd. Aanvaarden, overgave aan het proces, geduld, tijd nemen om te helen. Hulp vragen en accepteren. Balans in geven en ontvangen. Grenzen respecteren, dat is nog een uitdaging. Want als het goed gaat, haal ik daar alles uit. Om de dag erna te bemerken dat ik toch te veel heb gedaan. Och, het mag. Het hoort bij het groeiproces. Ik weet zeker dat ik hier sterker uit ga komen, dat onze relatie dieper zal zijn en dat ik een nog betere coach zal zijn. Doen en doorleven zijn werkwoorden en voelt ook af en toe écht als hard werken.

Al vroeg vertrek ik man en dochter naar Sittard. Wij melden ons bij de dagverpleging en al snel mag ik naar de voorbereidingskamer. Ik word de operatiekamer op gereden en mag op de operatietafel klimmen. Weer lief en kundig personeel. Vol vertrouwen geef ik me over.

Dan wordt ik wakker, waar zijn de katjes? Ik voel ze niet, waar ben ik? Oh ja, ik weet het weer.

U mag naar boven naar de afdeling. Daar zijn mijn vertrouwde gezichten. Wat fijn. Binnen één uurtje ben ik weer onderweg naar huis.

Hé, wat gebeurd hier? Ik ben gedesoriënteerd, duizelig, beroerd. Hoe moet ik de auto uitkomen?

De trap op? Heel blij dat ik thuis in mijn eigen bedje lig. Met katten. Maar wat voel ik me beroerd.

Dit had ik niet verwacht. Hier had ik geen rekening mee gehouden. Een paar slokjes water heb ik gekregen bij de dagverpleging. Geen koffie/thee of een sneetje brood. Dat had ik wel verwacht.

Het is allemaal zo snel gegaan. Alles de bus, onderzoeken operatie, thuis. Ik ontwaak in de harde realiteit. Goedemorgen, ga er maar aanstaan Jacqueline!

“Wanneer je bang bent voor pijn en verdriet doe je kwaliteiten om te transformeren te kort”

Thuis bij Jacqueline

Het wordt bijna routine..



Week 3, 800 Kilometer en 10 behandelingen verder. Nog 10 te gaan. De scherpe randjes zijn ervan.

Het personeel praat met me tijdens de behandeling en blijft dit ook doen. De wachtkamer kan ik goed aan. Ik bundel mijn licht en observeer. Een vrouw zit in de verkeerde wachtkamer en zij wordt geholpen naar de juiste plek.

Ik zie een man in een rolstoel, zijn eigen rolstoel. Hij oogt er comfortabel mee. Een vrouw met blinde geleide stok wordt door de laborant de gang op gebracht. Zij loopt naar de man en zij praten wat. Ik versta het niet en het is ook niet voor mijn oren bedoelt. Hij gaat naar de automaat en geeft de vrouw een bekertje water. Aan zijn rolstoel hangt een tas

“Think positive”



Het briefje op de draaideur. Weet je wat er écht staat?

Taxichauffeurs worden verzocht om elders naar de toilet te gaan. Er zijn meer dan voldoende toiletten voor patiënten.

Tja, emoties en informatie opnemen gaan niet samen.

Dat weet ik vanuit mijn werk. Nu ervaar en doorleef ik het. Ik kan er hartelijk om lachen.



En dan ben ik binnen.

Groet ik de vriendelijke receptioniste en loop ik naar de scanner.

Elke donderdag ontvang ik het rooster voor de volgende week. Hierop staat ook een barcode. Deze scan ik en zo heb ik mezelf aangemeld.

Zeer efficiënt.

Het spaart in de rij staan.

Bij de balie staan altijd schitterende bloemen. Vanwege de privacy, helaas geen foto.



Op het inlogscherm lees ik waar ik naar toe moet. Welke wachtkamer en welk toestel.

En nogmaals, er zijn toiletten genoeg.



In wachtkamer, wederom een scherm. Door de intercom word ik opgeroepen. "Mevrouw Roelofsen u mag naar toestel...."

En dan sta ik daar in het hokje, met mijn blote bovenlijf. Wachten welk gezicht open maakt. Zou het een bekend gezicht zijn? Het team bestaat uit zeker 100 laboranten.

Ik fantaseer dat de deur opengaat en dat de laborant zegt. "Hallo Mevrouw Roelofsen, ik ben Jantje/Pietje en ik help u vandaag. Hoi, Jacqueline, zeg ik dan.

In werkelijkheid vragen ze hoe het met me gaat en ze zijn ze vakkundig en vriendelijk. Zij blijven ook met me praten. Die verbinding heb ik zo nodig.

Ik ben Jacqueline, meer dan een patiënt.

Meer dan een patiënt

Het medisch traject gaat zoals verwacht met de pijn en vermoeidheid die erbij hoort. Ik neem mij de tijd om de helen en luister goed naar mijn lichaam. Vol vertrouwen ga ik door.

Ik mis prietpraat. Over vakantie, kinderen, kleinkinderen, huisdieren, kapotte auto's, regenbuien, tropische temperaturen. En nog niet intens kunnen tekenen met rechts. Maar dat komt wel weer. Ik ben dankbaar voor mijn creativiteit om zo mijn emoties te kunnen verwerken.

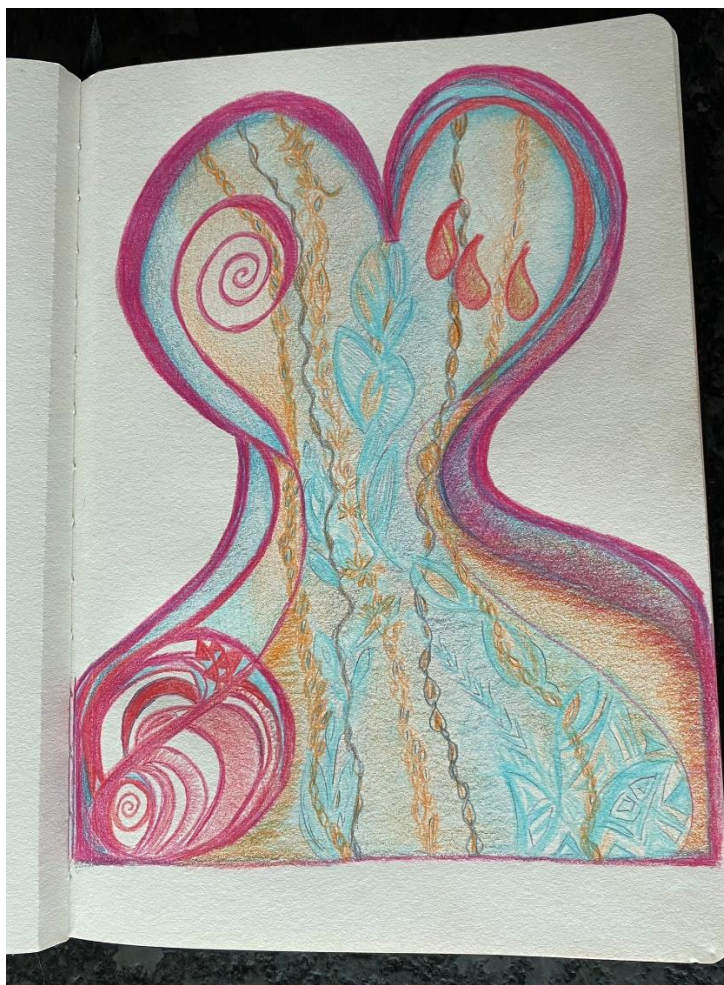
Koffie drinken en bijkletsen. Daar kijk ik naar uit.



Thuis bij Jacqueline

This healing takes time

Zingt the Wanderer. Schitterende album. En het gaat ook goed vooruit. Het proces valt echter niet mee. Constant moeheid over me heen, als een te warme deken. De pijn wordt minder, gelukkig. De kortademigheid is afhankelijk van het weer. Ik word ongeduldig, begin me te vervelen. Een goed teken, een teken van herstel. Ik wil weer dingen maar het lukt nog niet. Frustrerend. Het weekend is weer voorbij. Vanavond weer naar de Maastrichtse kliniek. Is zie er enorm tegenop. Nog 8 keer Jacqueline en over 10 dagen, bepaal je zelf weer je agenda. Tel je zegeningen. Waar ben ik dankbaar voor? Waar word ik blij van?



Yess, tekenen. Gewoon de kleurtjes voor me op tafel. Eentje pakken en op papier zetten. Niet nadenken, dan komt er niets uit mijn handen. Heerlijk proces. Weer genoeg concentratie en kracht om te tekenen. Wat heb ik hier ontzettend veel steun aan.

Dankbaar

Muziek. Daar wordt ik ook ontzettend blij van. Spotify, geeft me telkens die muziek waar ik op dat moment behoefte aan heb. En dan de vele podcasts, ook leuk en een welkom tijdverdrijf.

Netflix is goed voor nu. TV kan me echter snel vervelen. Te passief, te weinig uitdaging.

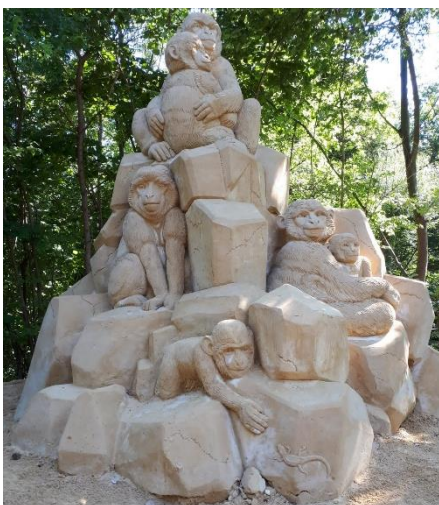
Internet. Dat is ook leuk. Zo las ik over de Maya profetieën, de Tune en Tzolkin kalender. De Maya's vertellen dat de tijd in cycli gaat. José Arguëlles, heeft de wet van tijd heeft kunnen decoderen. $Tijd \times Energie = Kunst$ (schepping, alles wat bestaat). Beetje ingewikkeld. Verklaart wel waarom de tijd soms lijkt te vliegen (als we plezier hebben) en op andere momenten kruipt of stil staat.

Rust. Alle privé afspraken heb ik verschoven tot na de bestralingen. Na 30 augustus. Zo heb ik rust voor mezelf gecreëerd. Hard nodig. Anders zou ik meer voor anderen zorgen dan voor mezelf. Balans tussen geven en nemen. Nu neem ik rust om het helen en te genezen. Straks sta ik er weer en dan nog sterker. En opener.

Katjes. Dash en Dusky kwamen bij ons wonen in een moeilijke periode, 3 jaar geleden. Ze hielpen ons door die periode heen. Wij zijn er toen sterker uitgekomen. Ook nu zijn de katjes liefde, pure liefde. Zij geven troost, afleiding en zorgen voor humor met de gekke fratsen die ze uithalen. Onze schatjes.



Steun



Het is voor mij niet onder woorden te brengen hoe dankbaar ik ben voor de steun van mij lieverd, kinderen, familie, vriendinnen, collega's, kennissen.

Alle mensen om me heen die me telkens een hart onder de riem steken.

Dank je wel.

21-08-2023

Thuis bij Jacqueline

De laatste

30 augustus 2023, de laatste bestraling. Wat een opluchting, wat een feest. Wat voel ik me trots en dankbaar. Niet te beschrijven. Wij hebben een klein feestje gebouwd, vla en de kinderen om me heen.

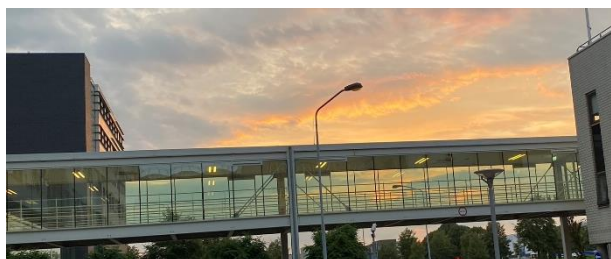
Een dag eerder waren we op controle bij de bestralingsarts. Een warme persoonlijkheid bij wie ik me gezien voel. Hij onderzocht me en vertelde een als...dan verhaal. Goed bedoeld om me voor te bereiden op de nawerking en te informeren welke medisch behandelingen er mogelijk zijn als...

De angst heeft urenlang in mijn lijf gezeten. Mijn onbevangenheid ben ik kwijt. Het kost mij energie om bij mezelf te blijven, vertrouwen in mijn lichaam te hebben. Voor dit traject dacht ik ach, ik ken mijn lijf toch, voel me goed, dat is niks. Nu is dit anders.

Mijn extreme optimisme heeft plaatst gemaakt voor realisme. Alle emoties mogen er zijn. Ik erken en aanvaard de emoties én besluit om er niet in mee te gaan. De uren dat de angst in mijn lijf zat was ik afwisselend boos, te neergeslagen, wanhopig, radeloos en uiteindelijk trots. Trots op mezelf dat ik de kracht weer vond om in het moment te leven. "We zien het wel". Ik kom er wel doorheen. Waar is echt een gruwelijke hekel aan heb gekregen is zijn de woorden "positief denken". Zeker als hiermee alle emoties worden weggeveegd en het wordt gebruikt als een vlucht, weg van alle emoties en heftige verhalen. Positief en vol vertrouwen is wat ik in mijn diepste kern ben.

De laatste dag heb ik de receptioniste tot tranen geroerd. Ik bedankte haar en haar collega's voor de vriendelijkheid die ik elke dag mocht ontvangen als ik binnen liep. Vriendelijkheid doet zoveel. Ook zou ik Esther willen bedanken. Deze laborant opende de deur van de kleedkamer en zei "hoi ik ben Esther" verbaast antwoordde ik "heb je mijn dagboek gelezen?" Wij hadden een leuk kort gesprekje terwijl wij door het labrynt naar de bestralingsmachine liepen.

Weet je trouwens waarom ze het een labrynt noemen en waarom de weg van de kleedkamer (het is maar een hokje) naar de machine zo lang is? Om het personeel en de mensen in de kleedkamer te beschermen tegen de straling. Slik.



Ik ben dankbaar voor de medische zorg die ik heb ontvangen, voor de mensen die mij geholpen hebben en dit ook nu nog doen. Dank je wel.

30 mei 2023 ging in de bus en 30 augustus 2023 was de laatste bestraling. In 3 maanden tijd heb ik ontzettend veel doorleefd. Het schrijven en tekenen helpt bij de verwerking. Erover praten vind ik nog steeds moeilijk..

De eerste

De eerste keer alleen auto rijden. En alle eerste keren die gaan komen. Niet te geloven dat ik als sterke vrouw, die midden in het leven stond, actief en onbevreesd nu nadenk over eerste keren. En prioriteiten stel wat ik het eerste ga doen. Eerst de was vouwen of eerst een blokje om? Eerst even schrijven of toch mijn haren föhnen en stijlen. Hoeveel energie heb ik over als... Zou ik ook al twee dingen kunnen plannen op een dag? Hoeveel energie heb ik over na dat gezellige bezoekje? En kan ik dat al? Gewoon doen en dan merk ik het wel. Het is een zoektocht en hier vind ik mijn draai wel. Het vergt vertrouwen. Gelukkig ging de tweede keer alleen auto rijden al een stuk beter.

Vertrouwen

Waar ik alle vertrouwen in heb is op den duur weer gaan werken. Eerst goed herstellen en dan langzaam uren opbouwen. De bedrijfsarts bleek een man die aan een half woord genoeg had. Hij kon mij lezen, ik hoefde niet veel te zeggen. Hij zag mij, mij als mens. Samen met mijn leidinggevende mag ik gaan bepalen hoe en wanneer ik weer ga werken. En dat geeft mij een enorme boost. Want wij kennen elkaar en de taken die ik doe. Samen komen wij hier wel uit. Maar eerst herstellen. Ik herhaal deze woorden vaak in mijn hoofd.

“Sweet surrender” zingt de Wander. En hoewel hij iets anders bedoelt, is het voor mij “zoete overgave” aan het proces van opbouwen en herstellen.

Ik weet zeker dat ik door deze ervaringen een nog betere coach ben. En wat ben ik enorm dankbaar voor deze fijne werkgever en dit managementteam. Ik ken ook andere verhalen. Dit is echter mijn verhaal.

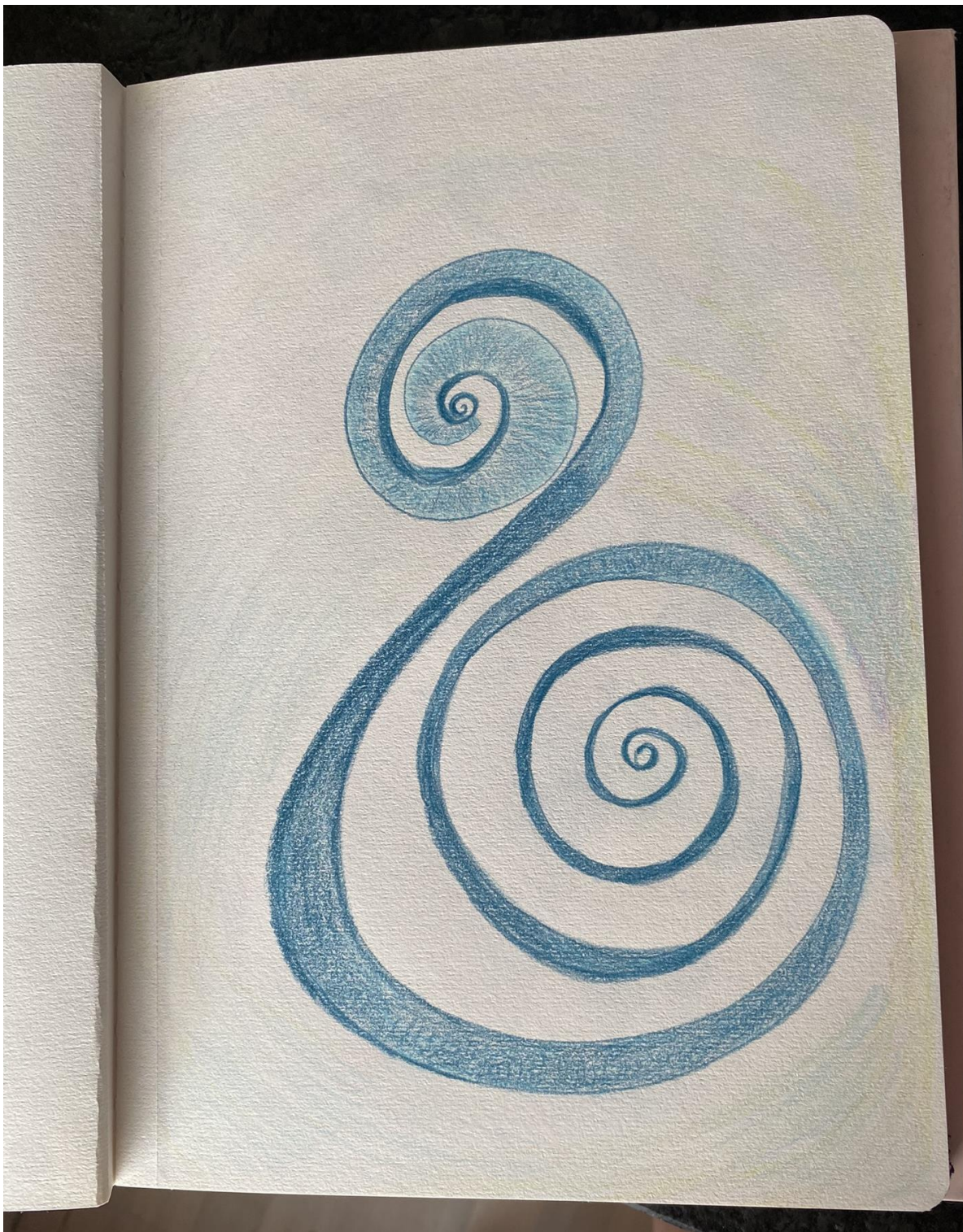


Schilderij in wachtkamer FysioPaffen.nl

Mijn fysiotherapeut helpt mij om weer op te knappen, sterker te worden. Na mijn operatie heb ik een verwijzing gevraagd bij het borstcentrum. Niet iedereen is op de hoogte van deze mogelijkheid. Vandaar dat ik het hier nog extra benoem.

In mijn hoofd zitten nog zoveel verhalen. Schrijven is verwerken. Lezen is... Ja, wat is dit lezen eigenlijk voor jou? Wat doet mijn verhaal met jou? Wellicht denk je aan je eigen proces? Of aan een dierbare? Misschien ben je wel een professional in de zorg.

Dit is mijn verhaal en ik hoop dat het steun geeft als je nog voor het traject staat. Dat het je helpt bij de verwerking. Ieder mens is uniek en beleeft de wereld om zijn eigen manier. En dat mag er allemaal zijn. Ik mag er zijn, precies zoals ik ben. Dat moet even zwart op wit. Want het delen van mijn interne wereld blijft spannend. Echter door mij zo kwetsbaar op te stellen, voel ik me zeer krachtig.



Deze tekening symboliseert voor mij van binnen naar buiten. Zichtbaar worden in de wereld.

Dagboek 2-9-2023

Thuis bij Jacqueline

Een week naar de bestralingen

Heerlijk niet meer dagelijks naar de Maastricht. Alle tijd voor mezelf. De draad weer oppakken. Ik heb mezelf gezocht, was mezelf lastig en heb alle emoties gehad die je maar kunt voorstellen. Alle leuke dingen van de afgelopen week; bezoeken, mijn yoga matje, een heerlijke massage, tekenen met vriendinnen en lachen. Veel lachen. En nu huilen, veel huilen. "Hoort bij het rouwproces" zeggen ze.

De oven als therapeut

"Toch even inloggen, anders blokkeert het systeem" En het wachtwoord wijzigen. Och ja, dat kan ik wel even doen. Fluitje van een cent. Niet dus. Drie uur verder. Laptop aan de gang. Wachtwoord wijzigen niet gelukt. Pijn, moe, frustratie en huilen. Huilen. Voor het eerst sinds het hele proces. Het lijken wel kraamvrouwen tranen. Alles is goed, ik heb alles om dankbaar voor te zijn. Ik kan werken aan mijn herstel en conditie, krijg alle ruimte en dan. Pfff, valt dat even tegen.



Eerlijk is eerlijk. Conditie weer opbouwen? Ik had er een hard hoofd in, komt dit echt allemaal weer goed? Zoveel mensen bevestigden; ja dat komt wel weer. Geduld. Ik had er echter geen vertrouwen in. Moe vooral moe. Dag, dag, dag incasseringsvermogen.

Gelukkig heb ik het vertrouwen terug gekregen. Een dag later is het gelukt om in te loggen en mijn wachtwoord te wijzigen. Een telefoontje met de Maastricht kliniek (medisch) en een behandeling van mijn fysiotherapeut zaten ertussen. En een geruststellend appje van mijn leidinggevende. Zo fijn.

De troostende woorden van mijn Fysiotherapeut; Een gemiddelde cel doet er 6 weken over om te herstellen. Kijk maar eens hoe een wondje op je arm herstelt. En bij het opbouwen van je conditie; vergelijk jezelf met de laatste keer. Dus hoe was het vlak na de bestralingen en hoe is het nu. Ja, dat helpt. Dan zie ik de groei. Dan krijg ik hoop.

Niet vergelijken met voordat ik in de bus ging. Drie maanden geleden. Dat helpt me niet vooruit.

Tekenen is verwerken

Naast schrijven is ook tekenen mijn uitlaatklep. Ik wil graag een mooie mandala van een levensbloem maken om in te lijsten. En dat betekent, oefenen, herhalen en opnieuw. Kom ik op een dag op mijn werkkamer, staat daar een schitterende mandala voor mij klaar. "Vind je hem mooi?" Ik vind hem schitterend. Een sjabloon gemaakt op de 3D Printer. Zoveel liefde. Het ontroert me nog terwijl ik dit typ. Zo tekende ik de deze mandala. Samen met mijn vriendinnen. En bleef ik oefenen.





De afgelopen maanden heb ik zoveel steun ontvangen. Kaartjes, bloemen, lieve woorden. Ik ben hier enorm dankbaar voor.

“Dat is toch vanzelfsprekend”

Nee, dat is het niet. Het is bijzonder en ik ben heel blij en dankbaar voor al die lieve mensen die naar mij luisteren, reageren op mijn verhaal of op welke manier dan ook meeleven en mij steunen.

Ook begrijp ik goed dat het voor anderen soms moeilijk is om te reageren. Wat zeg je? Hoe reageer je? Dat heb ik zelf ook vaak genoeg gehad.

Ik ben blij met alles en het maakt niet uit hoe iets gezegd of gedaan wordt. De intentie is duidelijk. Die komt binnen. Het komt altijd uit een goed hart. En dat is bijzonder. En dat koester ik.

Dank je wel!

De komende tijd kan ik over heel veel leuke dingen vertellen. Andere verhalen; Dagje strand, yoga lesjes, wandelen.

Genieten, genieten en genieten.

Dat doen wij met volle teugen. En vooral de kleine dingen blijken écht waar, heel bijzonder te zijn.



Binnenkort koffie drinken op kantoor. De afspraak is gemaakt en ik heb er zin in om mijn collega's weer te zien. Het oppakken van het werk zal geleidelijk gaan. Met vallen en opstaan. Een lach en een traan. Want zo is het leven. En de witte en zwarte toetsen van de piano, die maken samen prachtige muziek.

Dagboek 8-9-2023

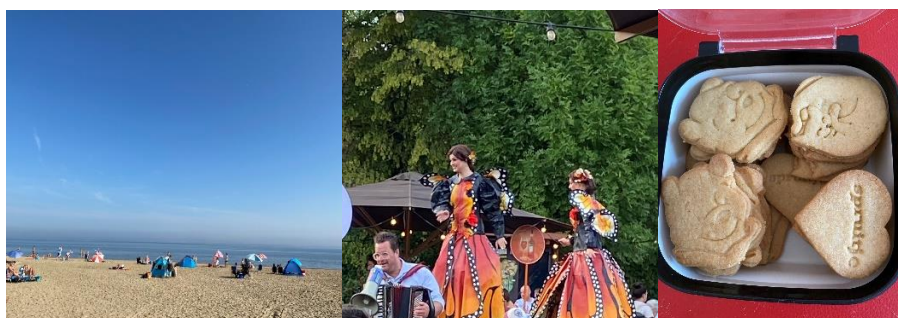
Thuis bij Jacqueline

Het gaat goed met mij!!!!

Van de daken kan ik het afschreeuwen: Het gaat goed met mij. Yess. Derde yoga lesje in mijn eigen groep gehad en alles mee gedaan. Grenzen verleggen, soms wel een beetje misselijk maar goh, daar hebben ze emmertjes voor. Het herstel gaat écht goed.

Het is genieten, genieten en genieten

Alles wat ik weer kan geeft mij enorm veel vreugde. Van alles geniet ik met volle teugen. "Je leeft bewuster" zei iemand toen ik dat vertelde. En inderdaad, dat is het. Ik leef bewuster.



Praten

Ja, zelfs het praten over de afgelopen maanden gaat makkelijker. Ik heb mezelf toestemming gegeven dat alle emoties er mogen zijn én dat ze er zolang mogen zijn als nodig. En dat geeft ruimte en rust. En de gesprekken die ik heb gehad zijn hartverwarmend en ondersteunend geweest. Het vertrouwen in mezelf is weer wat gegroeid, ik kan erover praten als ik wil. En als ik dat niet wil dan kan ik dat ook goed aangeven. Pure groei.

Tweede kans

Het voelt of ik een tweede kans heb gekregen. Het had ook anders kunnen gaan. En als dit mijn tweede kans is? Waar wil ik dan mijn energie aan geven?

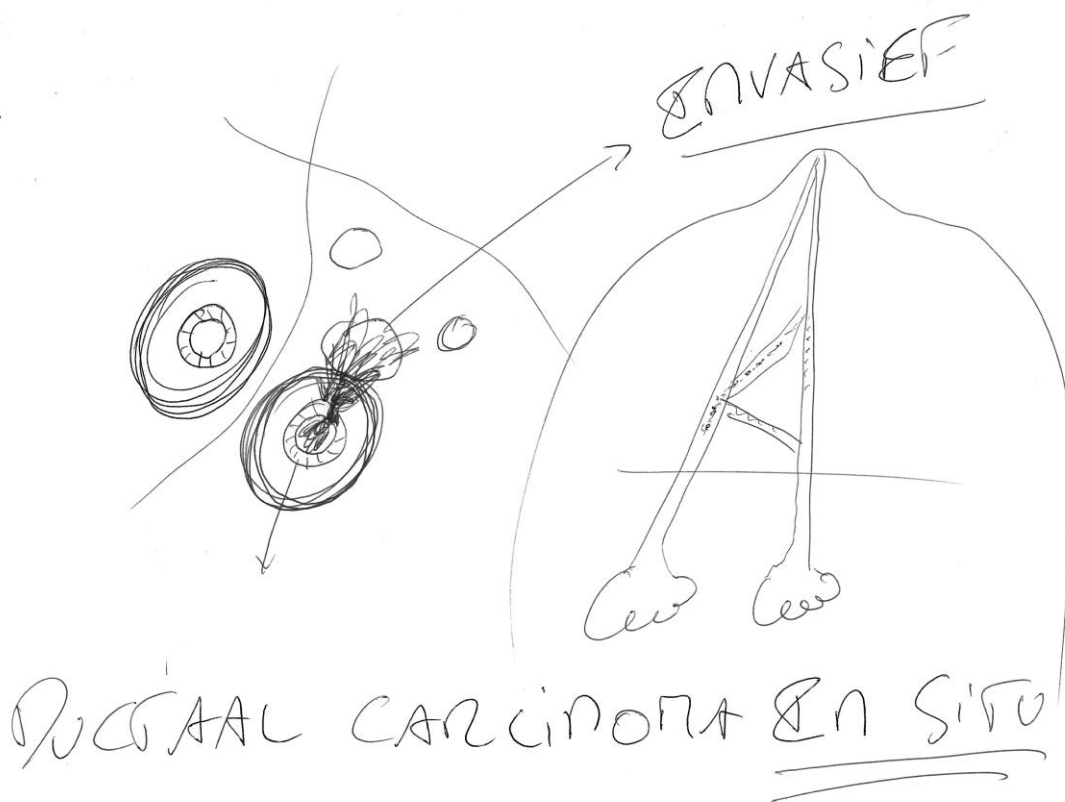


Een technisch verhaal



Wat ik geleerd heb, is dat mijn gedachten bepalend zijn. Grote angst had ik voor siliconenpleisters. "Als ik die maar niet nodig heb, als ik dan maar niet weer naar Maastricht hoef" Bijna panisch. Wat blijkt? Na een telefoontje kreeg ik ze thuis gestuurd en ze zijn geweldig. Het is een stukje foam voor onder mijn oksel waardoor de beschadigde huid niet meer over elkaar schuurt en ik me veel beter kan bewegen. "Laat je niet leiden door angst" We weten het en toch gebeurt het zo snel.

Dcis



Een voorstadium van borstkanker. De tumor zit dan nog in de melkgangen. Als de tumor uit de melkgangen groeit, is het invasief. Dan komt het in de bloedbanen en kan het uitzaaien. Dank zij de bus, was ik er op tijd bij. Deze vorm, dit voorstadium voel je niet én merk je niet. Ik heb het geluk gehad dat er geen poortwachter klier is verwijderd. Het is geen kanker, gelukkig. Echter de tumor was 4,5 cm groot en moest er écht uit en de 20 bestralingen waren nodig om te voorkomen dat er nog een cel zou achterblijven. Welke techniek de chirurg heeft gebruikt, interesseerde me pas veel later. Mijn eerste reactie was "eruit, gisteren".

Niet klagen

Alles is eruit! Het was geen kanker, je was er mooi op tijd bij. Er zijn mensen die het erger hebben dan jij. En toch, dat wringt.

Want hoewel het herstel goed gaat en ik écht helemaal niets te klagen heb.... Valt het toch soms tegen. Ben ik ongeduldig en dus mezelf lastig. Ik kan bijna alles, heel veel.

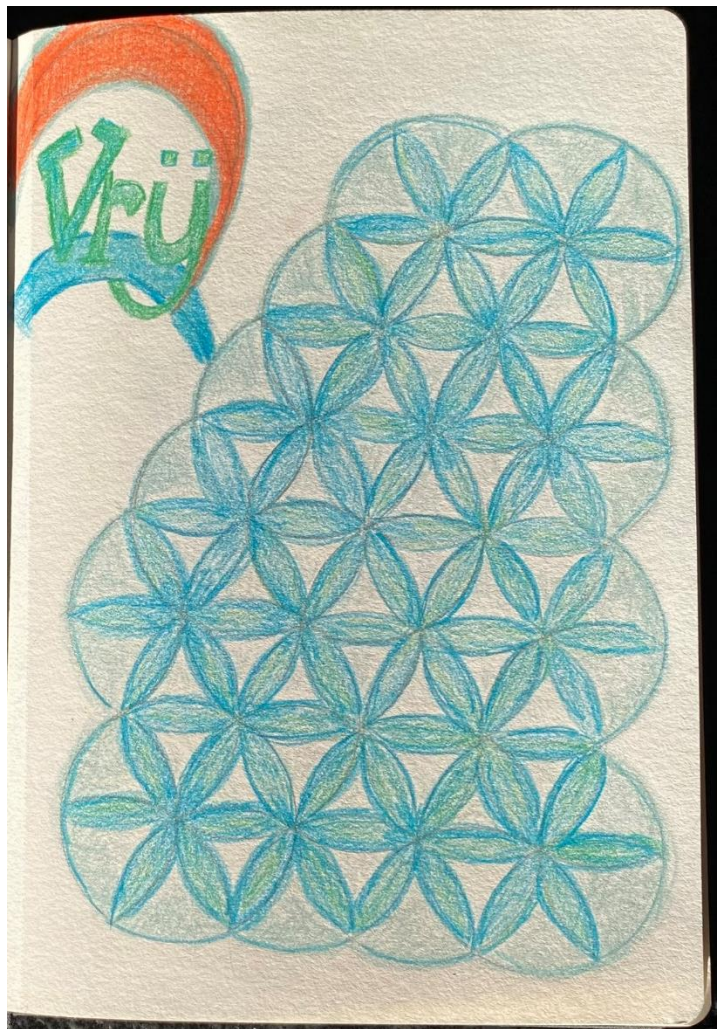
Maar niet tegelijk. Ik moet prioriteiten stellen en mijn dag plannen. En als het 3 dagen goed is gegaan en ik de vierde dag denkt dat het dan ook wel goed zal gaan.... Volgt er een terugval.

Het herstel naar een terugval gaat sneller. De pijn is minder en de moeheid neemt af. Alleen neemt mijn geduld nog niet evenredig toe. Ik wil te veel. En hoewel ik het me daarmee zelf lastig maak, zorgt deze drive ook voor vooruitgang en herstel.

Het opbouwschema om weer te gaan werken is klaar en ik heb er enorm veel zin in. Zonder stress dan. Want dat lukt niet.

Haasten, rennen en vliegen. Lukt niet. En waarom zou ik.....

Ik ben er nog en heb tijd genoeg.
Waar wil ik mijn energie aan geven?



Dagboek
20-09-2023

Thuis bij Jacqueline

Opbouwen

Zo goed als het gaat, wil ik ook weer starten met werken. En anderen helpen waar nodig. En aan mijn conditie werken. En, en, en. En dan. Een luchtweginfectie, stapje terug Jacqueline. En verlies je energie niet aan...

1. Frustratie; het is nog steeds een schitterend dag. Ook al ben je gefrustreerd dat je niet naar de yoga kunt. Neem het zoals het komt, accepteer dat het is wat het is. En om te helpen alles wat al veel beter gaat; minder vocht vasthouden, oksel en huid op de borst gaat goed vooruit. Auto rijden lukt steeds beter, moeheid is minder. Je lijf herstelt goed en doet het ontzettend goed. Ook deze infectie gaat weer over. Oef, dat helpt.
2. Twijfelen; over honderd en een kleine onbenullige dingen. Levert niks op. Kies, doe en dan zie ik wel wat het me brengt.

Bewust en onbewust

Ik droomde dat ik in een ruimte was waar 3 collega's aan het werk waren. We groeten elkaar, maakte een kort praatje en zij gingen door met hun werk. Er was nog een collega, zij had een koekjesparty. Ik moest voor de bestraling verder in het gebouw. Maar ik kwam er niet. Zoeken, zoeken, ik kon het niet vinden. Ik deed een deur open en zag een grote vijver, donkergroen water en een stukje mosachtige grond. Daar kan ik wel op lopen dacht ik. Ik deed een stap de kamer in en... stapte in het donkergroene water. Koud en nat. Ik voelde het gewoon in mijn droom. Ik drukte me op in het kozijn, uit de kamer en ging druipend de gang weer op. Zo vond ik de bestralingsruimte en werd ik behandeld.

Al die tijd had ik een onrustig gevoel, ik was mijn koffer met mijn grote laptop kwijt en de witte grote handtas die ik bij me had. Radeloos, ik kon ze niet vinden. Het ziekenhuis personeel belde de beveiliging om mee te laten zoeken en zeiden "Als ze je nu maar niet overspannen en doorgedraaid verklaren want dan mag je de bestraling niet afmaken" Ik kreeg een nieuwe afspraak mee op papier. En dat a4-tje raakte ik ook kwijt.

Ik nam de bus naar huis waar Wim en Mam waren. Ik vroeg of ze het ziekenhuis en Veolia voor mij wilden bellen om te kijken of mijn laptop en tas gevonden waren.... Wim weigerde en uiteindelijk zei mijn moeder, dan bel ik wel.

En al die tijd in mijn droom zei een stem, je koffer staat gewoon boven op zolder. Je hoeft alleen maar wakker te worden. Een echte "Jacqueline in wonderland" droom. En alles gevoeld, geroken en beleefd. Bizar. En Wim heeft zichzelf totaal weggecijferd en alleen maar voor mij gezorgd. Bizar deze droom.

Er over nadenkend realiseer ik me dat het een verwerkingsdroom is; ik maak me druk dat mijn collega's geen tijd voor mij hebben. Zij zitten volledig in het proces en ik moet er weer in komen. Dat de grote laptop te zwaar voor mij is op dit moment. Gelukkig kan ik binnenkort een nieuwe kleiner halen. Ik hou veel vocht vast wat ik afschuwelijk vind, een acupunctuur behandeling hielp bij het loslaten vandaar de vijver. Een afspraak a4-tje ben ik echt kwijt, terwijl CZ wil dat ik het jarenlang bewaar.



De volgende nacht droomde ik weer; paniekachtige gedachten; van hoe moet ik dat dan doen, hoe kan ik dat doen. En het antwoord kwam in mijn droom:

Genieten, genieten, genieten.

“Aren’t you meant to flight”

Werk

Wonder boven wonder gaat het oppakken van het werk me beter af dan verwacht. Ik heb veel mails bekeken, verwijderd en zelfs het recente verslag van het werkoverleg gelezen. Dit geeft me het idee dat ik een beetje weet wat er leeft bij mijn collega's.

Opletter blijft het verdelen van mijn energie. Accepteren dat herstel in cycli zal gaan, geen rechte lijn voorwaarts. Stress en haasten vermijden. Wat dat lukt echt nog niet.

Eigenlijk is er in de 3 maanden afwezigheid op het werk niet veel veranderd. Ik ben veranderd.

Genieten, genieten en genieten



Vandaag moet ik het even zwart op wit zetten. Als reminder. En reflecteren:



Wat benauwd me het meest?

Als mijn ziel via mijn lijf spreekt, wat zegt mijn ziel dan?

“Je leeft voor je eigen levensmissie, niet voor die van iemand anders”

Verleg je focus. Herinner je eigen kracht die je voelde tijdens de meditatie. Focus. Je hoeft niet iedereen te helpen. Help jezelf en weet dat je dit niet alleen hoeft te doen. Er staan hulptroepen voor je klaar, massa's. En jij hebt de gave om hiermee in contact te zijn. Leef je missie en het leven gaat moeiteloos. Wat een liefde. Dankbaar.

dagboek 27-9-2023

Thuis bij Jacqueline

Zo ik ben er klaar mee!

Vandaag mijn afwezigheidsassistente uitgeschakeld op het werk. Dagelijks mijn eigen mails beantwoorden, dat moet gewoon lukken. Deze week de laatste ziekenhuis afspraak gehad. Interview gegeven voor de Maastrichtse kliniek. En nu klaar, hoofdstuk afsluiten, boek dicht klappen. Met een hard klap. Dat hebben we weer gehad.

Trek ik dan een kaartje: "Je wordt eraan herinnerd geduld te hebben en op het mysterie van het leven te vertrouwen"

Het universum heeft humor.

Geduld wat is dat?



Over die laatste afspraak

Ik zou blij moeten zijn en opgelucht. Alles oké. Volgend jaar juli ergens jaarlijkse controle. Klaar. Helaas, ik ben boos. Boos op mezelf omdat ik me zo heb geïrriteerd aan de verpleegkundige. Voelen dat ze iets anders zegt dan ze bedoeld en dan ook nog aan mezelf twijfelen of ik het wel goed voel.

Laat ik niet te veel energie verliezen aan de details. Uiteindelijk loop ik niet in haar schoenen, weet ik niets van haar leven. Empathie en compassie. Met haar en met mezelf. En nu loslaten, feestvieren ik hoef haar nooit meer te zien, horen of spreken.

Genieten van de leuke dingen van het leven

Zoals tekenen samen met vriendinnen, koken voor de kinderen, shoppen, simpelweg koffie drinken met dierbaren. Lachen om onnozele dingen. Katjes knuffelen. Wandelen. Van de zon genieten. Leven en nieuwe hoofdstukken schrijven.





Nieuwe spannende avonturen beleven. Ik heb toch wat stoers gedaan: In een wei met 3 paarden gestaan zonder hek er tussen. Wat een stevige benen hebben die dieren, een kleine 5 -600 kilo en indrukwekkend gebit. Ik heb wortels gevoerd en ze geaaid. Super stoer, uiteraard met de eigenaar van de paarden erbij. In de wei waar de paarden de vrijheid hadden was ik minder bang. Opvallend. Ik ga vast nog een keer. Maar eerlijk is eerlijk, daarna lekker knuffelen met de pup van 6 maanden en het formaat van onze katjes, dat vond ik toch het allerleukste.

Dit boek sluit ik.

En nieuwe verhalen ga ik schrijven en tekenen. Want als de afgelopen periode me iets gebracht heeft dan is het lef om mijn passie te leven.

Mijn tekenen te durven delen en daar zal ik zeker mee doorgaan.

Onderstaande tekening staat symbool voor herstel.

Want ook al zijn we ongeduldig – ik ben vast niet de enige – we groeien en komen telkens iets hoger in het spiraal uit. Soms staan we even stil of hebben wij het gevoel dat we stil staan.

We groeien en bloeien.
Wees lief voor jezelf
dan ben ik het ook.

