



Luister
altijd naar
je lichaam

>>

Na twee borstamputaties, bestraling en chemotherapie is er weinig over van de eens zo sterke en energieke Gina Beijen (53). Met nog tien jaar hormoontherapie in het vooruitzicht, gooit ze het roer rigoureuus om. Ze zegt 'nee' tegen de oncoloog. "Het werd tijd dat ik naar mijn lichaam ging luisteren."

TEKST LINDA DE WAART BEELD GIJS VERSTEEG



'Niemand zei me dat ik kon weigeren. Dit was het protocol, zo gingen we het doen'

Hoe ging het ook alweer? Gina slaat haar handen voor haar gezicht en denkt diep na. Haar geheugen werkt niet al te best meer. Een restverschijnsel van de chemo, zegt ze. Dan schiet de datum waarop ze de eerste knobbel ontdekte haar te binnen: "27 november 2012. Ik zat met mijn armen over elkaar en voelde hem opeens zitten." De arts in het ziekenhuis bevestigt Gina's vermoeden: borstkanker. Tot haar opluchting lijkt de tumor klein. "Waarschijnlijk was ik er met een operatie vanaf", zegt Gina. "Gelukkig, want in bestraling of chemotherapie had ik absoluut geen trek." Ze gaat niet voor een borstsparende ingreep. "Dat vond ik net zo'n verminking als een amputatie. 'Haal er maar af', zei ik tegen de chirurg. Die ging daar zonder morren in mee." Ze voelt geen angst, maar denkt rationeel, praktisch. "Dat ik een borst kwijtraakte, kon ik wel handelen. Ik wilde zo min mogelijk risico lopen en hield me vast aan het idee dat ik na de operatie gezond en fit verder kon." Het loopt anders. Als Gina uit de narcose ontwaakt, staat de chirurg aan haar bed met slecht nieuws. De tumor bleek vijfenhalf centimeter groot en

was deels in een lymfeklier gegroeid. Gina: "Tja, dan ben je de sjaak."

Lamgeslagen

Het behandelplan bestaat uit radiotherapie, chemotherapie en uiteindelijk hormoontherapie. "Niemand zei me dat ik kon weigeren", zegt Gina verontwaardigd. "Dit was het protocol, zo gingen we het doen. Het stond me tegen. Ik ben voor van alles en nog wat allergisch. En van medicijnen krijg ik haast iedere bijwerking. Ik was bang dat mijn lichaam geen chemo of bestraling zou verdragen. Mijn pogingen om dit aan de oncoloog uit te leggen strandden; ze walste gewoon door. Op dat moment had ik de kracht niet om ertegenin te gaan." Het bestralingsgebied op haar borst is al afgetekend als Gina opnieuw een bobbeltje voelt, nu in haar rechterborst. Het zal toch niet, denkt ze. Weer is het mis. Voor Gina gaat op dat moment het licht uit: "Met één borst voelde ik me nog vrouw. Wat was ik zonder borsten? Ik was zo lamgeslagen dat ik alles toeliet. Laten we het maar achter de rug hebben, dacht ik." De radiotherapie wordt uitgesteld tot na de tweede operatie. "Vooraf verzekerde de radioloog me dat bestraling, op wat verbranding na,



Wie: Gina Beijen (53)

Privé: getrouwd met John, zeven kinderen, zes kleinkinderen, woont in Nijmegen.

Werk: volgt een opleiding tot natuurvoedingsdeskundige, past een dag per week op haar kleinkinderen.

Diagnose & behandeling: 27 november 2012: Gina ontdekt een knobbeltje in haar linkerborst. December 2012: de borst wordt verwijderd. Vier weken later voelt Gina opnieuw een knobbel, nu in haar rechterborst. Kort daarna volgt de tweede amputatie. De kanker is daarmee succesvol verwijderd. Op de bestraling en chemotherapie, die daarna nog volgens protocol volgt, reageert ze allergisch. Mei 2013: Gina stopt chemo en start homeopathische behandeling, oedeemtherapie en psycho-energetische yoga. In augustus 2014 begint Gina met het Moermandieet. Haar extreme vermoeidheid verdwijnt.

geen kwaad kon", zegt Gina. "Ik kreeg koorts, spierpijn, hoofdpijn en mijn linkerarm zwol op door oedeem. Zelfs in de folder stonden deze bijwerkingen niet vermeld. Ik ben daar lang boos over geweest."

Zware steen

Gina zit erdoorheen. Ze heeft behoefte aan een behandelpauze om tot zichzelf te komen. De oncoloog wil daar niets van horen. Gina: "Ik moest dóór, 'om de verloren tijd in te halen.'" Een paar dagen na de laatste bestraling start de chemo. Waar Gina bang voor is, gebeurt. Zodra het middel haar bloedvaten in loopt, raakt ze in shock. "Het voelde alsof er een zware steen op mijn borst werd gegooid. Ik dacht dat ik doodging. Toch was stoppen geen optie. Ik werd platgespoten met anti-allergiemiddelen om hoe dan ook die rommel in mijn lijf te krijgen. Dat lukte. Alleen thuis werd ik zo beroerd dat ik na twee dagen opnieuw werd opgenomen." Gina twijfelt of ze verder wil met het traject. De oncoloog weet haar van de noodzaak te overtuigen. "Achteraf voelt het als misbruik van mijn kwetsbaarheid. Ze was ongetwijfeld ontzettend goed in haar vak, maar ze bleef in haar rigide hokjes

denken. Ik was geen mens, ik was een nummer."

Ook op de twee kuren die volgen, reageert Gina allergisch. Een keer blaast ze helemaal op, een andere keer heeft ze uitvalsverschijnselen. Tien dagen ligt ze doodziek in het ziekenhuis. "Ik kreeg haast geen lucht. Er was niets over van de sterke, energieke vrouw die ik was." 's Nachts komen de tranen. Een verpleegkundige troost haar en geeft haar pen en papier. 'Ga jij maar eens schrijven', zegt ze. Het helpt Gina haar boosheid, verdriet en angst te verwerken. Haar vlam wakkert aan; ze voelt haar strijd lust terugvloeiën. Als de volgende kuur zich aandient, is Gina niet van haar standpunt af te brengen. Ze zegt 'nee' tegen de chemo en 'nee' tegen de oncoloog. "Mijn lichaam probeerde me iets te vertellen. Het werd tijd dat ik ging luisteren."

Verademing

Ook de geplande hormoontherapie gaat overboord: "De bijwerkingen zijn akelig en het biedt geen garantie dat de kanker niet terugkomt. Waarom zou ik het dan doen?" Ze komt thuis te zitten, haar lichaam ernstig beschadigd door de behandelingen. "Twee minuten wandelen hield ik amper vol. Ik was continu benauwd, had krachtsverlies in mijn linkerhand en chronische pijn in mijn borst en arm. Op aanraden van mijn huisarts nam ik contact op met homeopathisch arts Huib Wijtenburg. Een verademing: ik kon normaal met hem overleggen en er was volop aandacht voor mijn wensen en verlangens. Hij hielp me ontgiften. Tegelijkertijd volgde ik een psycho-energetische yogacursus bij William Yang, haptotherapie bij Simone Diender en oedeemtherapie bij Mieke de Klein. Ik leerde mijn lichaam weer voelen; ik werd weer mens." Gina knapt zienderogen op. Haar energieniveau verbetert, maar op een bepaald punt blijft ze hangen. "Ik wist dat ik er meer uit kon halen, dus hervatte ik mijn zoektocht. Zo kwam ik bij MMV uit. Ik ging naar een bijeenkomst en was verkocht. Deze manier van eten voelde zo lekker en goed, daar wilde ik verder mee." Moermanarts Kees Rhee stelt een speciaal dieet voor haar samen dat haar allergieën omzeilt. Het resultaat is verbluffend. Gina, blij: "Binnen twee maanden zat ik op mijn oude energieniveau en was mijn stoelgang normaal. Ik kon wel juichen."

Broodje kroket

Hoewel ze altijd al gezond at, is het in het begin best moeilijk om zich aan het strenge dieet te houden. "Je eet vijftig jaar op een bepaalde manier





'Binnen twee maanden zat ik op mijn oude energieniveau en was mijn stoelgang normaal; ik kon wel juichen'



en opeens verandert dat. Inmiddels heb ik de balans gevonden. Al grijp ik af en toe nog wel naar de chocolade. Soms mag ik best toegeven aan verleidingen, vind ik. Dan geniet ik even flink en pak ik het dieet daarna weer op." Tot op de dag van vandaag verbaast het Gina dat er in de reguliere geneeskunde zo weinig aandacht is voor gezonde voeding. Ze herinnert zich de ex-ziekenhuiskok die langskwam op de oncologieafdeling. "Tijdens zijn ziekenhuiscarrière had hij gemerkt dat veel kankerpatiënten moeite hebben met eten. Bij wijze van experiment bood hij ons een mangomousse aan, in de hoop dat dit gezonde hapje wél zou smaken. In diezelfde week zag ik dé kankeronderzoeker van het AVL René Bernards op televisie vertellen dat mensen met kanker baat hebben bij broodjes kroket. Het was zo tegenstrijdig. Zelfs de slimste artsen hebben geen idee van het helende of vernietigende effect van voeding."

Emotiebal

Naast het dieet volgt Gina nog steeds lessen bij William Yang. Drie keer per jaar gunt ze zichzelf een retraite. "Op die manier blijf ik mijn zelfherstellend vermogen activeren", zegt ze. Spijt heeft ze niet. Haar lijf is niet meer heel, als persoon voelt Gina zich completer dan voor de kanker. Wel zal ze nooit weer kiezen voor bestraling en chemo. "Achteraf hoorde ik van verschillende verpleegkundigen dat ze voor mijn leven hadden gevreesd. Ik was eerder doodge-

gaan van de chemo dan van de kanker. Dat is toch bizar?"

De kracht in Gina's hand is niet terug-gekeerd en ze heeft permanente weefsel- en concentratieschade. Veel hobby's moest ze opgeven, maar ze blijft optimistisch. "Dat zit in me. Ik kijk liever naar wat wél kan, zoals koken, op mijn kleinkinderen passen en voor anderen zorgen. Daarvan geniet ik intens." Om meer te weten te komen over de positieve effecten van voeding volgt ze een opleiding tot natuurvoedingsdeskundige. Uiteindelijk wil ze deze kennis gaan overbrengen. "Gezond koken en eten is niet vies of raar. Het is lekker en dé manier om ziektes te voorkomen." Ze schrijft ook een boek, samen met haar autistische zoon. "Mijn hele ziekteproces was een grote emotiebal. Voor iemand zoals hij is daar nauwelijks mee om te gaan. We zochten hulp, maar vonden het niet. Ik hoop dat dit boek straks steun biedt aan gezinnen in eenzelfde situatie." Terugkijkend was de periode rondom de ziekenhuisbehandelingen een zwarte bladzijde in haar leven. Toch heeft Gina er ook goede herinneringen aan: "Een aai over mijn bol van een verpleegkundige. De liefde van mijn man en kinderen. Vriendinnen, burens en kennissen die niet van mijn zijde weken. Het was zo warm en bijzonder. Dat heeft me op de been gehouden." Ze heeft zich op de sneltrein laten zetten en is te laat uitgestapt, besluit Gina haar verhaal. Lotgenoten adviseert ze om daar alert op te zijn: "Luister altijd naar je lichaam. Dat is de graadmeter voor je gezondheid."



Linda de Waart werkt als freelance journaliste en tekstschrijver.