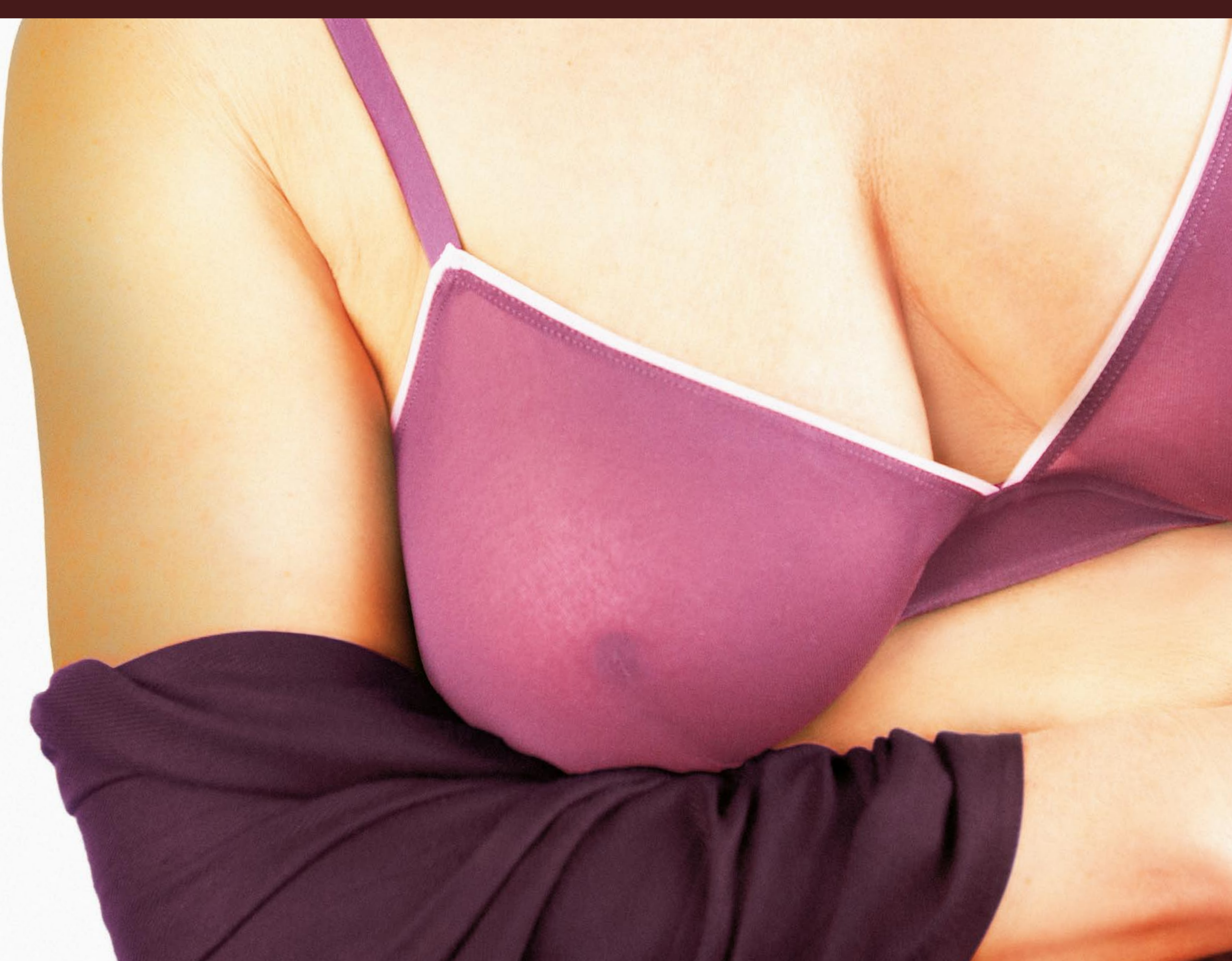


bustehouder

een creatief verhaal

over vrouwen, door vrouwen en voor vrouwen



Elke vrouw schrijft haar eigen verhaal. Een meisje groeit uit tot vrouw en wordt ouder. Het lichaam verandert. Elke vrouw gaat hier anders mee om. Voor 1 op 10 vrouwen geldt dat ze borstkanker ontwikkelt. Hoe verschillend vrouwen ook zijn, de zorg voor hun borsten kan hun leven redden.



Samyra

Buikdansen, het summum van vrouwelijkheid.

Het gaat om elegant, trots en zelfzeker bewegen, om bewust worden van je lichaam op een andere manier dan je gewoon bent. Soms vergeten we onszelf in het dagdagelijks leven. Voor veel vrouwen is het buikdansen heilzaam, zelfs therapeutisch. Het is niet alleen de buik. Het is heel het lichaam dat aan bod komt.

Voor mezelf heeft buikdansen een enorm bevrijdende werking gehad, het heeft me er op psychisch vlak doorgeholpen. Ik ben een heel introvert iemand, maar eens ik dat 'pakje' aan heb, kan ik een andere kant van mezelf ontdekken. Voor een optreden ben ik soms verkouden of depri, maar na een optreden is de verkoudheid weg en voel ik me zalig.

Zo'n vijftien jaar geleden, toen ik nog studeerde, ontdekte ik het buikdansen. Nu is het al elf jaar mijn beroep. Vele en verre verplaatsingen. Dikwijls tot in de late uurtjes werken. Het kruipt in je bloed. En ik voel dat het recupereren minder snel gaat dan vroeger. Vandaar dat ik echt werk wil maken van onthaasting. Ik beseef nu meer dan ooit hoe eindig het leven is. Je bouwt elke dag af. Daarom vind ik het heel belangrijk om even stil te kunnen staan, te kunnen herbronnen. Ik kies nu bewuster voor bepaalde opdrachten en ook laat ik andere opdrachten vallen. Dan komt de creativiteit met stromen naar boven. En dan is het leven fantastisch.

Ooit las ik in een boek dat vrouwen van boven de dertig die hun haar met henna kleuren, de eerste tekenen vertonen van verval. Toen maakte dit me kwaad, maar eigenlijk klopt dit wel. Maar met ouder worden, krijg je er ook dingen bij. Ik voel me nu veel gelukkiger dan in mijn 'twenties'. Ik weet beter wat ik wil. Ik leef bewuster. Mijn creativiteit komt nu veel beter tot ontplooiing. Met ouder worden ben ik gaan beseffen dat ik meer tijd moet vrijmaken. Ik ben vaak afgesneden van het sociaal leven. Naar een toneelstuk of theater gaan zit er voor mij niet in, want net *dán* moet ik zelf werken.

Ook uit zorg voor mijn lichaam zou ik moeten onthaasten. 'Je hebt maar één lichaam en als 't op is, is 't gedaan'. Van een buikdanseres wordt verwacht dat ze beantwoordt aan het schoonheidsideaal. In Oosterse landen betekent het dat de vrouwen iets ronder zijn omdat dit een symbool is van rijkdom. Maar hier is slank zijn een must en blauwe plekken kan je beter vermijden. Daarom let ik op mijn voeding en hou ik er rekening mee geen te gevaarlijke dingen te doen. Kwetsuren zijn een ramp voor mij want ik verdien mijn geld met mijn lichaam. En een degelijk statuut is er ook niet. Dus niet kunnen werken betekent niet verdienen.

Ik zou gerust een 'gewone' job kunnen uitoefenen, want ik heb een A1 diploma, een licentiaatsdiploma en een getuigschrift waarmee ik in een bibliotheek zou kunnen werken. Zo'n job zou me meer zekerheid bieden; een vervangingsinkomen bij ziekte, pensioen, ...

Toch zou ik niets anders willen doen dan buikdansen. Ik was onmiddellijk gegrepen door dat soort dansen. Het is mijn passie. Dat moet wel want anders hou je zoiets niet vol. Het dansen zelf is nog altijd fantastisch, maar de onregelmatige uren, het vele papierwerk en de verplaatsingen maken het heel zwaar. Ook het beroep maakt je eenzamer. Je werkt niet echt met collega's en de contacten zijn altijd vluchtig. Dat is duidelijk een negatief aspect van mijn beroep.

Je moet presteren. Je moet carrière maken. Er is geen tijd meer om te genieten. Dat valt me nu meer en meer op. En ik wil daar voor mezelf iets aan doen. Ik heb geen tijd meer om een boek te lezen. Mijn huis ligt vol met rommel. Ik zie mijn man amper. Mijn vrije tijd is zeer schaars. Ik wil nu meer tijd voor mezelf, voor mijn familie, voor vrienden, voor mijn ventje ...



Sonia

De blik van de klant ...

Als ik werk, kijk ik vaak in de spiegel, vooral om de blik van een klant te vangen. De blik vertelt me veel. Thuis kijk ik zelden of nooit in de spiegel. Hoe anderen naar mij kijken is alleen maar belangrijk voor mijn werk, niet voor mezelf als persoon. De spiegel of anderen hoeven me niet te vertellen dat ik er mag zijn ... Dat is ooit anders geweest. Ik ben niet meer op zoek naar bevestiging of acceptatie.

Na tien jaar therapie weet ik dat ouder worden geen bedreiging is. Als jonge vrouw had ik er schrik voor. Ik ben nu 52 jaar en heb ontdekt dat oud worden geen probleem is. Ik ben me er wel van bewust dat mijn lichaam minder kan dan toen ik 30 was ... Maar dat is prima. Alleen in mijn beroep speelt het nog wel. Daar is de blik van de klant van groot belang. Soms hebben mensen de blik van anderen nodig om zich goed in hun vel te voelen. Zij vinden bevestiging in de bewondering, de begeerte van anderen. Die bevestiging heb ik nu niet meer nodig: ik ben wie ik ben. Rimpels of kraaienpootjes maken me niet minder aantrekkelijk voor mannen. Daar ben ik nu wel achter gekomen.

Als ik niet aan het werk ben, ben ik een onopvallende vrouw ... bijna transparant. Eenmaal de maquillage van mijn gezicht, verdwijnt ik in de massa. Ik hoef geen extra aandacht meer. Nu zie ik nog slechts de schaduw van de vrouw die ik was. De passie, de begeerte, het verlangen is rustiger geworden. Vrouwzijn staat voor mij gelijk aan een gevoel, een verlangen, vlinders in de buik. Vrouwzijn betekent voor mij koesteren, zachtheid en tederheid geven aan anderen, moederen ... Veel van mijn klanten zijn daar naar op zoek. Niet de snelle wip, maar zachtheid, tederheid en geborgenheid in de veiligheid van de anonimiteit. Noch hun vrouw, noch hun maîtresse kunnen dat garanderen. Dat is wat ik hen geef ... Voor mij is dat ook vrouwzijn: de andere geven waar hij behoefte aan heeft. Een man heeft het daar veel moeilijker mee. Niet omdat mannen minder in staat zijn tot emoties, maar omdat ze anders gemaakt zijn, anders hebben leren omgaan met emoties. Jongetjes worden nog steeds anders opgevoed dan meisjes. Vrouwen leren hun gevoelens uiten, worden ertoe gestimuleerd. Mannen moeten opletten met gevoelens tonen, krijgen veel minder oefenruimte. Dit maakt dat sensibiliteit de kracht en de sterkte van vrouwen is. Natuurlijk is er ook zoiets als aanleg. Maar het grootste verschil zit hem in het verlangen: vrouwen verlangen andere dingen dan mannen. Een vrouw leert uitkijken naar de ridder op het witte paard. Deze ridder zal ze heel haar leven lang trouw blijven. Seks met een vreemde is in dit verhaal uitgesloten, tenzij je een prostituee bent. Vrouwen zijn zo opgevoed. Maar net zoals er mannen zijn die durven wenen, zijn er ook vrouwen die durven luisteren naar hun lichaam, naar hun verlangens en die durven buitenechtelijke relaties te hebben.

De maatschappij ziet mij als vrouw of als prostituee, terwijl dat voor mij één en dezelfde persoon is. Maar de prostituee wordt gezien als een geperverteerde die geen respect behoeft, een vuilbak ... iemand die in de knoei zit met zichzelf – psychisch of moreel. Jarenlang heb ik geloofd dat er iets ernstig mis met me was. Ik heb jaren gezocht naar de 'oorzaken'. Ik heb jarenlang therapie gehad met het geloof dat ik nooit nog een klant zou doen. Met als enig resultaat dat ik dubbel zo goed mijn job deed en dubbel zoveel klanten bediende. Nu beseft ik dat er niks mis met me is en dat de maatschappij zich 200% vergiste. Een hele opluchting. Ik ben nu in het reine met mezelf. Prostitutie is een beroep zoals een ander. Ik ga met een klant om zoals ik ook met een geliefde zou doen. Ik blijf wie ik ben. Voor mij geen 'artiestennaam', ik hou niet van dat schizofrene gedoe. Voor sommige vrouwen is het een slavernij, omdat ze verplicht worden dit beroep uit te voeren ... Niet voor mij. Ik ben niet afhankelijk van een pooier, ik ben er niet psychisch afhankelijk van, ik word er niet toe gedwongen. Enkel de centen binden mij aan het beroep, maar dat geldt voor bijna iedereen die werkt. Voor de rest heb ik de totale vrijheid.

Mijn job vraagt dat ik er goed uit zie. Ik draag goed zorg voor mijn gezicht, want dat is mijn visitekaartje. Extra kilo's kun je nog kwijt onder een wijde trui. Een gelaatscrème vraagt ook minder inspanningen dan sporten. Ik heb daar eerlijk gezegd te weinig courage voor. Mijn lichaam is ouder en molliger geworden. Maar ik heb een prachtig lichaam gehad, dus niet getreurd. Voor mij geen existentiële problemen omdat ik cellulitis heb. Ik ben wel anders gaan eten. Ik was een fastfood-liefhebber en besteedde weinig aandacht aan mijn voeding. Maar de dioxinecrisis en Gaia hebben een vegetariër van mij gemaakt. Ik ben vegetariër uit ethische overwegingen. Mochten ze me morgen vertellen dat vegetarisme ongezond is, zou ik waarschijnlijk gewoon vegetariër blijven.

Als prostituee besteed je veel aandacht aan je lichaam. Zo merk je sneller dingen op. Je moet natuurlijk jezelf beschermen tegen aids. Voor de rest ben ik eerder afwachtend. Als ik borstkanker moet krijgen, dan is dat zo. Dat zien we dan wel. Maar op een of andere manier geloof ik niet dat ik ooit borstkanker zal krijgen. Dat is zeer bizar. Ik geloof er nogal sterk in dat 'miserie' de oorzaak is van vele ziekten. Hoe gelukkiger men is, hoe gezonder.



Melek

Eerste Turkse arts in Gent.

De vrouw is sterk. Ze kan kinderen baren. Ze kan zoveel dingen tegelijkertijd doen. Ikzelf werk 12 uren per dag, ik heb mijn huishouden en zorg voor mijn zoon. Dat zie ik een man nog niet onmiddellijk doen. En boven alles is het niet prachtig dat een vrouw het leven kan schenken aan een man ?

Ik ben geboren in Istanbul. Toen ik vijf jaar was, kwamen we naar België. Thuis spraken we Turks, op school was het uiteraard Nederlands. Taal is nooit een probleem geweest en nu ben ik heel blij dat ik Turks spreek. Dat helpt me dagelijks in mijn huisartsenpraktijk.

Mijn vader overleed toen ik 14 jaar was. Gelukkig heb ik mijn moeder niet verloren, want de moeder is diegene die de kinderen samenhoudt. Ik groeide op in een ruimdenkend gezin. Mijn moeder is een intelligente vrouw, ze straalt dat uit, ook al is ze amper naar school geweest.

Ik was de eerste Turkse arts in Gent. De patiënten waren zo gelukkig iemand te vinden waarmee ze rechtstreeks konden praten. Dat deed me wel iets. Toen ik na enkele jaren praktijk huwde met een Belgische man, vreesde ik voor het wegbleven van patiënten. Maar dat viel wel mee. Ik kreeg wel eens rechtstreeks de vraag: 'Waarom een Belg ?' Daar gaf ik nooit een antwoord op. Voor hen moet het voldoende zijn dat ik een goede arts ben, de rest is privé. De realiteit is dat het niet gemakkelijk is een geschikte Turkse partner te vinden als je zelf gestudeerd hebt. Tussen de afgestudeerde Turkse mannen is er immers weinig keuze. In Gent zijn er slechts drie huisartsen en drie specialisten afgestudeerd op ongeveer 10.000 Turken. Voor de andere disciplines geldt hetzelfde. Er zijn gewoon heel weinig hoog afgestudeerden. Veel te weinig.

Als arts ben ik heel gelukkig. Mijn beroep is belangrijk, maar het bepaalt niet alles. Ik leef ook graag. Bij sommige collega's domineert het beroep. Ik wil tijd hebben voor mijn gezin. Ik wil nog een sociaal leven. Daarom neem ik sinds een jaar geen nieuwe patiënten meer aan. Er zijn nog zoveel andere dingen in het leven. Eigenlijk werken we al te veel. Als ik in Turkije ben, valt het mij op hoe ontspannen de mensen zijn. Hier zijn we allen gestresst. Daar is men gelukkig met weinig. Men staat klaar om iets te doen voor anderen, zonder wederdienst. Waar vind je dat nog bij ons ? Ook het sociaal leven is veel duidelijker aanwezig. Men gaat buurten, kookt samen, zit uren te kletsen bij elkaar. De warmte, de emotionaliteit die ik daar ervaar, mis ik toch in België. Maar ik zou niet graag willen werken als arts in Turkije. Vele mensen zijn te arm om medische hulp te betalen. Ik zou dan bijna altijd gratis moeten werken. Dat is ook niet haalbaar. In België is dat toch wel anders. Rijk of arm, iedereen kan beroep doen op medische hulp. Ik zou me professioneel heel moeilijk kunnen verzoenen met de Turkse situatie.

Als arts krijg ik veel vrouwen over de vloer die niet tevreden zijn met hun lichaam. Ikzelf ben trots op mijn lichaam. Ik doe er ook veel voor om dit te houden. Ik let op mijn voeding. Ik doe aan sport. Toen ik zwanger was, kwam er 30 kg bij, een grote verandering voor een lichaam. Maar ook dan zag ik mijn lichaam graag, want ik droeg een kind. Daarna heb ik er hard aan gewerkt om de kilo's er terug af te krijgen. Mijn uiterlijk is belangrijk voor mij. Ik besteed er best wel wat tijd aan. Ik probeer er zo verzorgd mogelijk uit te zien. Ik vind dit niet alleen belangrijk voor mezelf, maar ook voor mijn partner. Het lichaam neemt in een relatie toch een belangrijke plaats in. De aanraking van het lichaam, de aandacht voor elkaar, elkaar vastpakken, ... Ik denk dat elke mens daar nood aan heeft en in het bijzonder vrouwen. Zo zie ik vaak bij mijn patiënten dat ze zich, na meerdere bevallingen minder aantrekkelijk vinden voor hun man. Als de aandacht dan uitblijft, beginnen ze vaak te eten. Mijn patiëntenpopulatie is overwegend van Turkse origine. Vele vrouwen onder hen kampen met zwaarlijvigheid. Ook al zijn ze ontevreden met hun lichaam, ze doen er niet veel aan. Ik spreek niet over de ideale maten, maar het is toch belangrijk je goed te voelen in je lichaam. Iemand die zich gezond voelt, straalt dat ook uit. Voor mij is het lichaam de spiegel van de geest. Met verouderen heb ik geen probleem. Elke leeftijd heeft zijn schoonheid, zijn charme. Een lichamelijke verlies lijkt me veel moeilijker te aanvaarden. Stel dat ik een borst zou verliezen ten gevolge van borstkanker, ik denk dat ik het daar zeer moeilijk mee zou hebben. De borsten zie ik als een deel van mijn vrouwelijkheid. Misschien zou ik me dan minder vrouw voelen. Maar ik veronderstel dat de houding van de partner dan van groot belang is. Het is allemaal onvoorspelbaar. Het is ook iets waar ik weinig bij stil sta.

Bij de dood sta ik wel af en toe stil, zeker als één van mijn jonge patiënten overlijdt. Dan stel ik mezelf wel vragen: 'Waar zijn we mee bezig ? Wat doen we ? Wat zou er met mijn kind gebeuren ?' Ik probeer dan ook zoveel mogelijk kwaliteit na te streven in mijn leven. Ook al is daar vaak te weinig tijd voor.



Kristel

Teveel denken over dingen ...

Het lichaam is één van de mooiste dingen die er bestaan. Alle zintuigen verenigd, geen machine die dat kan evenaren.

Op het moment dat je geboren wordt, weet je dat niets eeuwig is. Sterker nog, ik ben ervan overtuigd dat je bij de geboorte reeds een kaartje meekrijgt met het moment van overlijden. Zo is mijn broer onlangs overleden; een gezonde jonge man die altijd goed voor zichzelf zorgde. Terwijl ik van de natuur een minder gezond lichaam heb gekregen, reeds drie keer door het oog van de naald ben gekropen en er nog steeds ben. Mijn tijd is duidelijk nog niet gekomen.

De dood is in onze maatschappij nog teveel een taboe. Mijn echtgenoot is Mexicaan. In zijn cultuur wordt de dood anders bekeken. De dood wordt niet verzwegen, maar maakt deel uit van het dagelijks leven. Ook al heeft men verdriet, men kan de dood beter aanvaarden. Zo is de dood voor mij ook geen probleem. Hoewel het nu misschien moeilijk te aanvaarden is, omdat mijn zoon mij nog nodig heeft.

Vragen zoals 'Wat is er na de dood?': houden mij niet bezig. Er zijn al honderden boeken over geschreven, maar het antwoord blijft ongeweten. Er is zoveel hier – in het leven – te bevragen. Ik hou me liever bezig met de mens, dan met iets abstracts.

De mens is één van de mooiste dingen. Een lichaam heeft alle creativiteit in zich. De dans, de muziek, de schilderkunst, ... Alles vloeit voort uit het lichaam. Wonderlijk ... je moet er geen gegevens in stoppen en toch werkt het lichaam van het eerste moment. Wat erin zit, is belangrijker dan het uiterlijk.

Je zou je misschien kunnen afvragen waarom ik mij dan schmink. Schminken betekent niet dat ik bijzonder veel belang hecht aan mijn uiterlijk. Maar elke dag als ik opsta, is een feest en als je naar een feest gaat, versier je jezelf. Daarom schmink ik mezelf elke dag.

Het lichaam verandert. Als je jong bent, ben je soepel, beweeglijk, snel. Nu ben ik iets trager en zie daardoor andere dingen die aan jongeren voorbijgaan. Doordat mijn eigen lichaam vertraagt, heb ik meer oog gekregen voor de taal van het lichaam. Het lichaam spreekt een andere taal dan woorden. Het spreekt een eerlijke taal. Het liegt niet.

Als je zoiets moois als je lichaam krijgt, moet je het koesteren. Je moet lief zijn voor je lichaam. Als het ziek is, moet je het verzorgen. Als je verdriet hebt, moet je de wonden helen. Het verdriet laten stromen ... Ons lichaam bevat alle natuurelementen. Je moet dan ook die elementen ruimte geven. De lucht – het ademen. Het vuur – de emoties. De aarde – het geworteld zijn. Het water – de tranen, het zweet, de ontlasting...

Het bevrijden van het lichaam wordt vaak ervaren als een groot gevaar. Maar mocht er wat meer aandacht zijn voor het lichaam, voor de mens, dan zou er misschien ook wat meer respect voor de mens zijn.

Als kind danste ik hele dagen. Ik zal het nooit vergeten dat moeder-overste alle leerlingen toesprak en zei: 'Met dat kind gaat niemand meer spelen, want het is een kind van de duivel'. Dit betekende het eind van een schoolcarrière en het begin van een danscarrière. Dansen met bekende choreografen in binnen- en buitenland, eigen creaties maken, op zoek gaan naar de oorsprong van de dans in Mexico en Afrika. En nu nog altijd dansles geven, nieuwe creaties maken ... Ik doe dit alles omdat ik het graag doe !

Leven is voor mij genieten. Ik kan genieten van een glas wijn, maar feesten zonder alcohol kan best. Genieten van elk klein ding ... Met een Mercedes rijden is misschien leuk, maar het materiële is voor mij minder belangrijk. Bijvoorbeeld als ik kook, wil ik er elke keer een feest van maken: lekker en kleurrijk. Ik werk graag in de tuin, dat is mijn terrein. 't Gras mag niet gemaaid worden omdat er nu zoveel mooie bloemen in staan. Bij alles wat ik doe, probeer ik al mijn zintuigen te gebruiken. Zowel de zon als de maan te appreciëren. Je hebt de maan nodig om de zon te kunnen waarderen. Zoals depressie en verdriet de vreugde ook groter maken en verdiepen. Bij het ouder worden, waak ik er wel over het leven niet teveel te verdiepen, te veel te denken over de dingen ... Ik wil de vonken van het vuurwerk zo eigen aan jongeren niet verliezen.



Rebekka

Het is vooral die eerste keer.

Het was bijna herfst. Ik had mijn examens achter de rug. Maarten, mijn broer, was thuis. Ik liep over van energie. Toen ik beneden kwam, zag ik mijn moeder zitten ... Ze weende. Ze kwam juist van de dokter, het bleek dat ze borstkanker had. Dat was een enorme schok.

Zoveel denk ik niet na over mezelf. Ik ben 19 en best tevreden met mezelf. Als puber was dat wel anders. Op mijn twaalfde was ik al heel vrouwelijk. Ik was vroeg rijp. Plots stak ik boven iedereen uit, ik had grote borsten, ik was al ongesteld, terwijl de anderen in mijn klas nog echte kinderen waren. Dit was best wel moeilijk. Voor het zwemmen trachtte ik allerlei uitvluchten te verzinnen om maar niet te hoeven zeggen dat ik ongesteld was. Ik schaamde me ervoor. Ook mijn borsten leken toen enorm groot. Bij het trampoline springen, kruiste ik de armen voor mijn borsten en bij het lopen was het ook geen pretje. Maar goed ... nu ben ik best wel tevreden. Vooral als ik genoeg tijd heb om te sporten, dan voel ik me gezond en slanker. Ik zal nooit echt slank zijn, maar dat is OK. Als puber dacht ik daar anders over. En eerlijk gezegd, de maatschappij helpt daar wel aan mee. Nu ervaar ik mensen als mooi omwille van de relatie die ik met hen heb en niet het fysieke telt. Mensen waar je goed mee opschiet, worden daardoor al mooier. Het uiterlijk speelt dan geen rol meer.

Vrienden, familie, sociale contacten zijn zeer belangrijk voor mij. Ik vind het boeiend steeds weer nieuwe mensen te ontmoeten. Ik hou van die momenten. Zo ben ik actief in de scouts en investeer ik daar veel tijd en energie in, soms tegen de zin van mijn ouders. Maar het is iets wat ik niet wil missen, ook al slorpt het veel tijd op. Soms is het niet evident tijd te vinden voor én mijn vrienden én het studeren én sport.

En toch zijn ze allemaal heel waardevol voor mij. Mijn studies geografie heb ik ook gekozen omwille van het sociale aspect en omdat het zo'n brede richting is. Ik heb plannen om later veldwerk te gaan doen. Achter een bureautje zie ik me niet hele dagen zitten. Meewerken aan een project in de derde wereld lijkt me wel wat. Maar ik zeg dat nu ... We zien wel.

Ik besef meer en meer dat mijn familie belangrijk is. Bijvoorbeeld mijn grootmoeder is al 90 jaar. Haar dag is al goed, juist door ons te zien. Dat maakt me dan ook gelukkig. Met mijn moeder heb ik ook een sterke band, iets meer dan met mijn vader. Toen ik te horen kreeg dat ma borstkanker had, was het een hele schok. Je denkt altijd dat het iets is wat anderen kan overkomen en niet jezelf. In hetzelfde jaar was er een meisje in onze straat van 19 jaar dat ook borstkanker had. Je schrikt er toch van.

Toen mijn ma nog chemo moest ondergaan, heeft ze mij leren autorijden. Nu pas besef ik wat een energie dat vroeg. Ze was snel in paniek. Ze was moe. En toch leerde ze me autorijden. Toen ze begon te recupereren, zag ik maar wat het haar gekost heeft. Als je vergelijkt hoe ze nu is en toen, dan is dat ongelooflijk.

Ondanks de zware behandeling bleef ze voor ons zorgen. Nu is ze terug de oude, ietsje verdikt misschien, maar dat maakt niet uit, ik heb haar liever zo. Samen met mijn pa beleeft ze een tweede jeugd.

Ze spoort me wel aan om ook eens naar de gynaecoloog te gaan. Ik weet dat ik dat beter zou doen, maar ik stel het altijd maar uit. Stom hé ? Het is vooral die eerste keer. Als ik eens een uitstrijkje heb laten doen en een borstonderzoek, zal dat wel beter lopen. Mijn ma heeft het gevoel dat ik meer kans maak op borstkanker omdat zij het zelf heeft gehad. Ik weet het niet. Maar goed, ik moet er toch eens werk van maken. Daar ben ik me wel van bewust. Nu nog doen.



Katrien

Acht maanden zwanger ...

‘Bewust leven is ons gezinsmotto. Tijd voor elkaar en tijd voor de familie maken, zijn een prioriteit. Gezond leven.’

Mijn echtgenoot zou je een gezondheidsfreak kunnen noemen. Hij hecht veel belang aan gezond leven. We trachten dan ook zo gezond mogelijk te eten: veel groenten en fruit, vetarme voeding en voor ons vlees gaan we naar een boerderij waar we vertrouwen in stellen. Ook sport is essentieel; zowel voor onze gezondheid als voor onze relatie. Samen fietsen, wandelen, de rust opzoeken vormen een belangrijk aspect van onze relatie.

Als verpleegkundige heeft mijn partner onregelmatige uren. We trachten dan ook de schaarse tijd die we samen kunnen doorbrengen zo goed mogelijk en kwaliteitsvol in te vullen. Voor ons geen drukte, maar rust en samen genieten. Het gaat niet altijd om grote dingen, maar eerder tevreden zijn met kleine dingen. Toen mijn schoonzus overleed aan kanker werd de relativiteit van vele dingen ons duidelijk. Vroeger was ziekte en dood een ver-van-mijn-bed-show en plots besef je ‘morgen kan het mijn beurt zijn’. Daarom besteden we nu meer aandacht aan het samenzijn. De banden met de familie zijn ook hechter geworden. Het verdriet bracht ons samen. Aandacht voor elkaar en voor de familie staan centraal.

Als ik naar mezelf kijk, kan ik mij een tevreden vrouw noemen. Huisje, tuintje, kinderen ... En op zijn tijd ook een stukje van de wereld verkennen.

Uiterlijkheden spelen minder een rol. Vroeger kon ik wel eens wakker liggen over kleine onvolkomenheden of maakte ik me zorgen over mijn gewicht. Als puber kijk je er anders tegenaan. Nu kan ik dat alles veel beter relativeren. Ik vind wel dat je er verzorgd moet uitzien. Maar daar extra veel mee bezig zijn, hoeft voor mij niet. Het potje schmink, gekocht voor ons huwelijk 5 jaar geleden, staat nog altijd op mijn kastje en is nog steeds niet leeg.

Ik ben nu 8 maanden zwanger. Zwanger zijn is een intens gebeuren als vrouw, veel meer dan voor je partner. Je lichaam verandert. Je borsten veranderen. Er is die misselijkheid de eerste maanden. Je voelt je lichaam veranderen, zelfs al is er nog niets te zien. Je voelt de baby bewegen en volgt die bewegingen. Ik herinner me nog bij mijn eerste zwangerschap dat de baby plots niet meer bewoog. Onmiddellijk stel je jezelf vragen: ‘Doe ik het goed? Is er iets mis? Heb ik iets gedaan dat verkeerd is voor de baby? ...’

Gezien mijn leeftijd waren we ook extra bezorgd over de gezondheid van onze baby. We besloten, ondanks onze twijfels, een vruchtwaterpunctie te laten doen. We hebben gekozen voor een tweede kind en vinden dan ook dat we het moeten accepteren zoals het komt. De gynaecoloog stelde abortus voor, indien het resultaat van de punctie negatief zou zijn. Dit was voor ons géén evidentie. Eerst het resultaat afwachten en dan kiezen. Want ook al zeg je ‘we accepteren het kind zoals het is’, een gehandicapt kind vraagt veel van de ouders en van het andere kind.

Alles bleek in orde te zijn, zodat we niet voor de keuze werden gesteld. Nu is het enkel nog wachten op de geboorte en een nieuw leven kan beginnen.



Rahma

Nog te vaak weten vrouwen er te weinig van

‘Chez moi’ is voor mij al 23 jaar Molenbeek. Toch is een deel van mij in Marokko gebleven en zit ik soms tussen twee stoelen. Maar in Marokko vind ik dat deel niet meer terug. Ik heb het jaren geleden achtergelaten. Molenbeek is nu mijn thuis. Na een dagje stappen in Brussel is het telkens weer fijn thuis komen in Molenbeek ... mijn buurt. Ik voel me hier goed, ook al zitten mijn familie en mijn man allemaal aan de andere kant. Hier woon ik, leef ik, heb ik mijn vriendinnen, mijn kinderen, mijn leven ...

De grijsheid van België maakt sommige mensen depressief. Ik heb er zelf niet zo'n last van. Maar ik begrijp dat wel. Ik ben zelf opgegroeid in een land waar er nog seizoenen zijn, waar de zon veel schijnt... Dan is het niet zo moeilijk om je goed te voelen. Ik ben de manier van leven hier gewoon geraakt. Ik voel me goed in mijn vel. Iets minder energiek, met iets minder ‘souplesse’ dan vroeger, maar nog altijd actief en gezegend met een goede gezondheid. Ik hou van bewegen, sporten en let op mijn hygiëne. Hygiëne is voor mij zeer belangrijk: persoonlijke hygiëne zoals handen wassen, douchen, tanden poetsen voor het slapengaan, elke dag verse kleren ... Maar ook in het bereiden van eten. Ik sta erop dat mijn kinderen daar ook op letten! In onze godsdienst staan veel wetten ook in het teken van reinheid: alles moet gewassen worden, vlees moet kunnen uitbloeden om gezuiverd te zijn ... Hygiëne draagt bij aan het welbevinden en beschermt tegen microben.

Op mijn voeding zou ik misschien wat meer moeten letten, maar het komt er niet van. Ik gebruik wel geen suiker meer, die heb ik vervangen door honing. Maar verder... Tja. Wat me opvalt is dat mijn kinderen mijn eetgewoontes hebben overgenomen.

Mijn kinderen worden groot. Ik was geen gemakkelijke moeder, ik hield de touwtjes stevig in de hand; ze moesten niet proberen om een arm te krijgen als ik hen een vinger gaf. Mijn kinderen zijn ontzettend belangrijk voor mij. Ik ben trots op hen. Het is niet altijd gemakkelijk voor hen. Ze blijven een vreemdeling in België, terwijl ze hier geboren zijn, hier leven, hier studeren ... In Marokko zijn ze zeker vreemdelingen. Dat is moeilijk. Jonge vrouwen willen ook meer dingen combineren. Vroeger was de vrouw voorbestemd om een gezin groot te brengen, het huishouden te doen, voor de kinderen te zorgen, terwijl de man zijn taken buiten het gezin had. Nu verlangen jonge vrouwen naar een carrière én een gezin. Mij lijkt dat een zware opgave. Kinderen hebben een moeder nodig om hen te helpen, te verzorgen, te ondersteunen. Maar ook om hen te leren dat er grenzen zijn: niet alles kan, niet alles mag. Vooral als ze opgroeien, willen ze die grenzen verleggen en dan is het belangrijk dat je er bent. Ik heb zelf nooit gewerkt; niet omdat ik niet wou, maar omdat het de beste keuze was. Toen mijn man vertrok, kwam de zorg voor de kinderen bij mij terecht.

Je moet natuurlijk ook goed voor jezelf zorgen. Sommige vrouwen laten zich te veel gaan, zien wel wat hen overkomt. Ik verwacht wel van mijn huisarts of gynaecoloog dat die mij vertelt wat ik moet doen: als mijn gynaecoloog een mammografie adviseert, dan doe ik dat. Met mijn vriendinnen praat ik er wel eens over.

Sommige van mijn vriendinnen zijn er al niet meer. Soms sta je machteloos zoals bij kanker, het overvalt je ... Wat kan je doen? Door deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek heb ik het gevoel dat ik toch iets kan doen. Veel meer vrouwen zouden een mammografie moeten laten nemen. Nog te vaak weten ze er te weinig van. Artsen moeten vrouwen helpen die stap te zetten!

We kennen de verhalen van vrouwen die borstkanker hadden of nu vechten of er niet meer zijn. Het is ongemakkelijk eraan te denken, maar we hebben de plicht ‘in zoveel mogelijk te voorzien’ en te laten behandelen als het nodig is, ook al lijkt dat een beangstigend vooruitzicht. Ik weet niet wat mijn oude dag me zal brengen. Ik sta er niet zo vaak bij stil, maar ik hoop dat ik tegen dan nog in goede gezondheid ben.



Nele

Ik ben een vrouw zoals elke andere vrouw.

Het enige verschil is dat ik op meisjes val. Op 16 jaar voelde ik me helemaal niet goed in mijn vel en stond ik niet graag voor de spiegel. Want ik zag iemand die niets waard was en iemand die niet wist wat ze wou. Ik vroeg me af of ik nu hetero, homo of bi was. Toen het uitkwam dat ik lesbienne ben, werd ik enorm gepest op school. Ik gleed in een diepe put, zo diep dat ik dacht 'Het hoeft niet meer voor mij, nu stop ik ermee'. Dat gevoel is totaal gekanteld. Ik ben uit de put geklommen en sterker dan voorheen. Ik zie mezelf als een doorzetter, hoe moeilijk het soms ook is.

Thuis kwam het nieuws als een donderslag bij heldere hemel. Ik kom uit een conservatief gezin. Er werd nooit iets gezegd over homoseksualiteit. Ondertussen begroet mijn vader mijn vriendin als een tweede dochter, zoals hij bij een schoonzoon zou doen. Mijn moeder heeft het nog altijd moeilijk, maar zij toont haar genegenheid voor ons door eens te komen kuisen of te koken. Mijn ouders zien nu dat ik gelukkig ben en dat we sámen gelukkig zijn.

Van thuis uit ben ik christelijk opgevoed. Een geloof hebben bepaalt voor mij ook kwaliteit van leven. Zo ga ik af en toe met Nele naar een liturgische viering. We komen samen tot rust. Het geeft een nieuwe start. Het laadt de batterijen op. Ook op mijn werk engageer ik mij vanuit mijn geloof. Ik vind dat de bejaarden recht hebben op een goede verzorging: een bezorgde, verzorgende en een beschermende hand. Ook dementerende bejaarden verdienen onze aandacht en respect. Ik wil er zijn voor hen, ongeacht hoe ik er zelf bij loop. Ik wil er zijn voor hen die beroep op mij doen. Dit is mijn invulling van geloof.

Communicatie vormt ook een belangrijke pijler in mijn leven en bepaalt dan ook een stukje van de kwaliteit van leven. Praten is belangrijk. Toch praat ik niet gemakkelijk over mijn gevoelens. Soms ben ik een betonnen muur, maar mijn vriendin helpt mij die te doorbreken. Zoals mijn vriendin mij uit mijn 'dips' haalt, zo zie ik het als mijn taak de demente bejaarde uit zijn isolement te halen. Zo kan een aanraking een brug maken naar het eiland van dementie. Aanraken kan een brug van contact vormen met de dementerende.

Ik beschouw het als een kwaliteit van mijn vriendin dat ze mij kan doen spreken en mijn gevoelens kan verwoorden. Dankzij de andere Nele ben ik opengebloeid en heb ik voor een stuk de weg gevonden die ik nu bewandel.

Nu kan ik voor de spiegel staan en tevreden zijn met wat ik zie. Ik zie een jonge vrouw, die goed zorgt voor zichzelf. Ik heb misschien een beetje een buikje gekregen, maar dat is niet belangrijk. Ik tracht gezond te leven. Ik let op mijn voeding.



Adolfine

‘Mama’s’ ontbloten zich niet....

Je draagt altijd jouw origine met je mee. Ik ben me bewust van de Afrikaanse vrouw in mij. Ze is altijd aanwezig in gesprekken met anderen, ook al ben ik Belgische. De geïmmigreerde vrouw is een kameleon. Ook ik ben een kameleon. Ik heb me leren aanpassen. Nieuw in een land bots je voortdurend tegen culturele verschillen, je spreekt een andere taal. De interculturele samenleving is voor elke migrant een realiteit. De ‘misverstanden’ geven je inzicht in de culturele betekenissen en zo leer je omgaan met die verschillen. Een klein voorbeeldje: het is voor een Afrikaan evident om alle consumpties te betalen als hij iemand uitnodigt om iets te gaan drinken, terwijl voor Belgen het enkel een invitatie is om gezellig met elkaar iets te doen; het betekent niet onmiddellijk dat je opdraait voor alle kosten. Dat maakt het soms ingewikkeld. Dialoog is nodig om verschillen te begrijpen en mekaar te leren kennen. Maar hoe beter je elkaar leert kennen, hoe gemakkelijker het wordt om oplossingen te vinden.

Ik neem verschillende rollen op. Voor de Afrikaanse mama’s ben ik een vrouw, ondergeschikt aan mijn man. Thuis ben ik het gezinshoofd, omdat ik het geld verdien en in mijn job sta ik op gelijke voet met de Europese vrouwen ... Elke situatie vergt van mij andere houdingen. Het belangrijkste is dat ik anderen niet in verlegenheid breng. Ook al neem ik verschillende rollen op, toch moeten anderen voelen wie ik ben. Ik probeer dan ook altijd mezelf te zijn met respect voor de ander.

Zo ben ik voor de Afrikaanse ‘mama’s’ een jonge vrouw. Dit betekent dat ik niet alles zomaar op tafel kan gooien en over alles kan praten. Vooral vrouwenzaken zijn in onze cultuur moeilijk bespreekbaar. Er rusten vele taboes op. Oudere vrouwen verwachten niet dat jongere vrouwen met hen over vrouwenzaken praten of omgekeerd. De mama’s ontbloten zich niet voor ‘les petites filles’. Men is ervan overtuigd dat dit ongeluk brengt. Het is iets wat geleidelijk aan verdwijnt, maar voor mama’s die pas laat naar België zijn gekomen, leeft het nog zeer sterk. Je gaat niet bij een mannelijke dokter, je laat je niet verzorgen door een jonge vrouw; je praat niet over je problemen met mannen of jonge vrouwen ... Dat maakt dat Afrikaanse vrouwen soms te lang wachten om naar een ziekenhuis te gaan. De meeste Afrikaanse vrouwen maken pas gebruik van de gezondheidszorg, als ze erg ziek zijn. Stel dat ik hen wil stimuleren om bijvoorbeeld een mammografie te laten uitvoeren, dan zal ik goed moeten nadenken over hoe ik dit kan vertellen. In Afrika verzorg je jezelf met kruiden, planten, methodes die van oudsher gekend zijn. Hier is dat anders. Dat maakt dat we moeten zoeken naar nieuwe manieren om zorg voor onszelf te dragen. Ik ga zelf elk jaar naar een dokter voor een algemene controle, zodat ik weet dat alles nog in orde is.

Deze zomer was ik in Afrika op bezoek. In een dorp ontmoette ik jonge vrouwen: vierentwintig, vijfentwintig jaar oud. Ze hadden reeds tien kinderen, stel je voor op die leeftijd. Ze vroegen naar mijn leeftijd - ik ben nu 47 jaar - en naar het aantal kinderen dat ik heb. Tot hun verbazing had ik slechts vier kinderen! Onmiddellijk dacht ik aan contraceptie voor deze vrouwen. Een goede oplossing in België, maar lever ze maar eens elke maand aan Congo. Toch waren er vroeger middeltjes die maakten dat onze moeders en grootmoeders niet zoveel kinderen kregen. Ik ben nu reeds een tijd op zoek naar die middelen, maar blijkbaar is het een stukje kennis dat dreigt te verdwijnen. In Congo vond ik geen ‘oude’ vrouwen die me meer konden vertellen en de vrouwen in België hebben de kennis verloren. Toch geloof ik erin dat je oplossingen moet zoeken binnen de context waarin iemand leeft. Dat is wat ik versta onder kameleon.

Ik tracht zoveel mogelijk mezelf te blijven. Hoeveel we ons ook aanpassen, we moeten ook wel opkomen voor onze eigenheid: aanpassen is niet hetzelfde als alles accepteren of onze eigenheid opgeven. Vele Afrikanen krijgen toch wel te maken met discriminatie. Daarom spoor ik Afrikanen aan om actief deel te nemen aan de maatschappij en hun stem te laten horen in de politiek. Afrikaanse vrouwen zien dat als een mannenzaak. Toch vind ik dat wij een verschil kunnen maken. Het is aan ons om bestaande wetten te laten toepassen ... Wij moeten zelf voor onze rechten opkomen. Ik hoor vaak mensen zeggen: ach, politiek moet je aan de ‘politiekers’ overlaten. Ik ben het daar niet mee eens. Er zijn natuurlijk prioriteiten in het leven. Eerst en vooral moet je kunnen overleven: voldoende eten en een goede gezondheid vormen de basis. Educatie komt daarna. Je mag grootse projecten in je hoofd hebben, maar een moeder zal eerst haar kinderen eten willen geven vooraleer ze geïnteresseerd is in politiek. Een belangrijk aspect van integratie is economische integratie. Als je werk hebt, komt er geld binnen en met dit geld kun je voldoen aan je basisbehoeften. Dan pas komt er ruimte vrij om verder te werken aan integratie. Voor mij is een multiculturele samenleving boeiend en ik wil mensen aanzetten tot een actieve participatie aan die maatschappij.



Sonja

Ik heb vrede gevonden met mezelf.

Sinds 1 jaar zit ik weerom op de schoolbanken en als alles vlot verloopt, haal ik na 4 jaar mijn diploma van ervaringsdeskundige in de armoede. Wat ik geleerd heb, kan ik nu al toepassen in het buurtcentrum, waar ik reeds 7 jaar actief ben als vrijwilligster. Vroeger leefde ik geïsoleerd, nu maak ik deel uit van vele projecten: vierdewereld werkgroep, woonraad, bestuur buurthuis ... In het buurthuis heb ik ontdekt waar ik goed in ben: sociale contacten. Met de opleiding hoop ik dat nog verder uit te bouwen. Ik bruis van energie ... Dat is ooit anders geweest.

Op mijn 24ste was ik betrokken bij een zwaar ongeval. Alles aan mij was gebroken. Het werd een verhaal van veel pijn. De eerste maanden kon ik slechts mijn hoofd bewegen en trok ik mij op aan de woorden van de dokter dat de verlamming slechts tijdelijk zou zijn. Maar op dat moment voelde ik mij een plant. Twee jaar revalidatie waren nodig om terug te kunnen stappen. Het was een moeilijke periode. Als jonge vrouw moest ik alles terug leren ... mijn lichaam was volledig beschadigd ... ik voelde me geen vrouw meer en liep met zelfmoordgedachten.

Dat gevoel geen vrouw meer te zijn, heeft lang gespeeld. In de etalages zag ik een man lopen. Soms spraken ze me aan met 'Meneer, wat mag het voor u zijn'. Ik kon geen rok of jurk meer dragen, omdat ik me schaamde voor de littekens. Voordien zou ik nooit een broek hebben gedragen, maar na het ongeval was ik wel verplicht. Ik begon oorbellen te dragen in de hoop er zo toch wat vrouwelijker uit te zien. Maar ik bleef met twijfels zitten ...

Ook jegens mannen. Voor mezelf had ik de vrouw verloren in mij en ik vreesde dat mannen dat ook zouden vinden. Dat heeft misschien meegespeeld in mijn relatie. 13 jaar heb ik een relatie gehad die vooral gericht was op overleven. Het waren moeilijke jaren. Jaren van veel miserie: een man die al het geld op deed en van mij profiteerde, gaan zwart werken om toch iets voor mezelf te kunnen verdienen, gepakt en beboet worden en verder wegzakken in de financiële miserie ... Zonder diploma's, met fysieke beperkingen, zonder steun van de omgeving zag ik mijn toekomst somber in. Na de scheiding leefde ik alleen en geïsoleerd. De mensen van het buurtcentrum hebben me uit het isolement gehaald. En ik heb mezelf teruggevonden. Zij hebben me er ook van overtuigd een opleiding te volgen. Ik heb lang gearzeld omwille van mijn leeftijd. Misschien slaag ik erin een diploma te halen en na al die jaren officieel te werken. Al die jaren doe ik al beroep op invaliditeit. Mensen bekijken je als een profiteur. Dat weegt. Ik zou niets liever doen dan mijn eigen centen verdienen. Maar ik ben beperkt, zowel fysiek als qua scholing.

Ik ben veel kwijtgespeeld en heb veel verdriet gekend. Een vader die niet naar me omkeek, een stiefvader die zwaar dronk en me mishandelde, plaatsingen in tehuizen, getrouwd om weg van thuis te zijn en van de regen in de drop belanden met een alcoholist als man, een ongeval dat mijn leven volledig veranderde ... Dus leef ik nu dubbel en probeer ik de tijd in te halen. Ik heb duizenden plannen en ga ervoor. Als het even kan, ga ik vrijwilligerswerk doen in de palliatieve zorg. Ook koester ik een droom: ik zou een tijd willen doorbrengen met de zwervers op straat. Ik heb zelf 4 maanden op straat geleefd. Toen ik 16 jaar was, belandde ik op straat. Het was een hard leven, maar ik heb er veel van geleerd. Daarom wil ik de zwervers een stem geven. Het zijn interessante individuen met hun eigen verhalen en verlangens. Ik wil hun verhalen horen en bundelen in een boekje zodat buitenstaanders anders naar hen gaan kijken. Velen willen hun leven niet inruilen voor een comfortabele woning. Ze zijn vrij. Geen klok die tikt, geen afspraken, geen verplichtingen, geen dwang ... Ik hoop hun verhaal te mogen vertellen.

Ik heb vrede gevonden met mezelf. Het enige dat me stoort, is mijn gewicht. De cortisone heeft mij dik gemaakt. Als ik in winkels loop, word ik depressief. De confectiematen zijn een ramp: ze worden kleiner en kleiner. De vroegere medium is nu een XXL. Overall word je bestookt met vrouwen met een maatje minder. Het maatje meer is uit de mode. Terwijl ikzelf vollere vrouwen veel mooier vind. De laatste trend is de plastische chirurgie. Dat is niets voor mij. Ook al zie je er dan jonger en mooier uit, je blijft toch dezelfde. Je hart krijgt geen verjongingskuur. Jong van buiten en oud van binnen ... De druk is groot om er mooi, slank en jong uit te zien. Vrouwen worden er sowieso al toe aangezet om zich te bewijzen. Ik zie dat bij mezelf ook, zij het op een andere manier.

Het vrijwilligerswerk, de opleiding, de projecten zijn mijn manier om te bewijzen dat ik iemand ben, dat ik iets kan. Misschien heb ik niet meer zoveel tijd. Mijn lichaam is oud voor zijn leeftijd. Misschien kan ik binnen enkele jaren niet meer rekenen op mijn heupen of benen. De pijn cijfer ik weg, want ik wil NU nog timmeren aan mijn weg. Het leven is mooi, dus vecht ik ervoor. De motivatie om te vechten, vind ik in mezelf. De energie komt vanbinnen. Dit geef ik niet af.



Annick

Gezonde koppigheid is mijn drijfveer.

Kwaliteit van het leven is wat je er zelf van maakt ! Maak je niet dik over wat niet kan, maar kijk naar de dingen die wel kunnen !

Veel mensen kennen mij als een optimist in hart en nieren, ondanks mijn handicap. Mijn handicap heeft mij gemaakt tot wie ik ben. Ik zou zelfs durven de vraag stellen of ik even realistisch zou geweest zijn zonder handicap. Mijn handicap heeft mij als persoon en in mijn vrouwzijn versterkt.

Ik zie mijn handicap als een gril van de natuur, iets waar ik heb leren mee leven. Niet elke dag is even gemakkelijk. Als je voor de zoveelste keer voor een winkel staat waar je niet in kan ... loopt de emmer soms over. Dan is het goed iemand te hebben die samen met jou die emmer leegt. Bart – mijn man – is ook iemand met een handicap. Wij aanvaarden van elkaar dat wij eens een slechte dag hebben. We laten elkaar dan gerust, maar de volgende dag spreken we elkaar aan: 'Wat ga je ermee doen ? Je laat je toch niet kennen ! Vooruit !'. De (kleine) onhebbelijkheden van de maatschappij neem ik op het moment dat ik ermee word geconfronteerd (dikwijls voor de zoveelste keer) voor wat ze zijn. Maar tegelijkertijd is er dan binnenin mij de klik: 'Mijn tijd komt wel om er iets aan te proberen doen !'. Sommige van die dingen zijn peanuts in vergelijking tot andere zaken. Zo dreigde ik bij een vorige werkgever te worden ontslagen enkel en alleen omwille van mijn handicap. Een dokter oordeelde dat ik n et iets te gehandicapt was voor de job, die ik reeds vier maanden uitvoerde. Dat voelt alsof je letterlijk wordt 'afgeschreven'. Zoiets is onrechtvaardig !

Mijn handicap zal – voor zover ik er zelf inspraak in heb – mij niet weerhouden om dingen te doen, die ik wil doen. Ik zie mijzelf als iemand die al heel veel bereikt heeft, maar die nog zaken wil realiseren. Gezonde koppigheid is mijn drijfveer. Ik leg mijn lat steeds hoger en hoger. De ene uitdaging is nog niet afgewerkt of ik denk al aan de andere. Dat komt – denk ik – door het feit dat ik met mijn handicap geboren ben. Word je ermee geboren, dan begin je van nul op te bouwen. Natuurlijk heb je wel een sterke entourage nodig die je daarin steunt. Als je een handicap krijgt door een ongeval of een chronische ziekte, moet je eerst vanuit een diep dal tot het nulpunt zien te geraken.

Ik doe mijn werk ontzettend graag. Mijn streefdoel ... Gent tot voorbeeld maken van een stad die veel verwezenlijkt voor personen met een handicap. Elf jaar afgestudeerd en slechts negen maanden werkloosheid, dat is voor een rolstoelgebruiker eigenlijk helemaal niet slecht. Want tewerkstelling is niet zo vanzelfsprekend voor personen met een handicap. Er is nog heel wat werk aan de winkel. Mijn werk geeft mij voldoening. Zien of horen dat mensen mijn inspanningen appreciëren, doet echt deugd.

Op persoonlijk vlak wil ik gezond en gelukkig oud worden, want ik heb nog veel plannen. Eens op pensioen wil ik veel reizen. Het liefst zou ik mijn pensioen willen inzetten met drie maanden Australië. Vroeger heb ik nog gedanst, eerst rolstoeldansen en daarna bij een valide dansclub.



Hilde

Geen ruimte om je verhaal te doen.

'Vrouwzijn is belangrijk. Ik geef leven door. Ik ben moeder; ik ben vrouw. Ik ben vriendin. Vrouwzijn heeft zoveel facetten. Mocht iemand vragen: 'Ben jij feministe?' Dan zou ik antwoorden: 'Nee, bedankt, er zijn al mannen genoeg'. Ik vind de vrouw belangrijk in het leven omwille van emoties, het intuïtieve, het hart, ...'

Tot mijn veertigste was ik helemaal in de war. Ik wou niet meer leven. Ik zat altijd in strijd met mezelf. Ik voelde me te veel. Ik heb gezocht naar redenen om hier te mogen zijn. Ik wachtte op een bevestiging van buitenaf. Die zullen er misschien wel geweest zijn, maar ik nam ze niet waar. Ik bleef altijd in de schaduw. Ik gaf mezelf van alles de schuld.

Als jong meisje ging ik naar de tekenles. Ik was heel verlegen. Op een dag kwam ik te laat voor de les. Ik durfde de klas niet binnen te gaan en wachtte in de gang, tot ik besloot naar huis terug te keren. Mijn vader kwam te weten dat ik niet naar de les was geweest. Zonder mij te vragen wat er gebeurd was, kreeg ik een pak rammel en vloog zonder eten naar boven. De volgende ochtend was het alsof er niets was gebeurd. Er werd nooit meer iets over gezegd. Zo ging het altijd. Geen ruimte om je verhaal te doen. Vaak straf voor niet gemaakte fouten. Dit maakte dat ik mij afsloot en in mezelf keerde.

Het patroon van anorexia zat in mij vanaf het moment dat ik me bewust was van de wereld. Telkens als er mij iets overkwam dat me pijn deed of dat ik ervoer als onrechtvaardig, was het een bevestiging van mijn gedachten. Zie je wel ... Je bent niet gewenst. Zie je wel ... Je kunt beter dood zijn dan levend. Gedachten die altijd speelden. Toen ik beseftte dat ik kon spelen met eten en niet-eten, werd het een spel van zelfhaat en een haatspel met mijn moeder.

Ik zei tegen mezelf: 'Het is omdat ik eet, dat ik pijn heb. Ik moest maar niet eten. Als ik pijn heb door het eten, is het misschien God die mij straft.' Ik had een totaal verkeerd godsbeeld. God had in mijn ogen liever dat ik er niet was. Als kind werd ik streng katholiek opgevoed. Er waren veel regels en God maakte mijn leven nog zwaarder, overladen met schuldgevoelens. Op 17 jaar kwam ik in contact met een totaal ander godsbeeld. Dat was een lichtpunt voor mij. Maar het heeft mijn anorexiaprobleem niet opgelost, integendeel. Teksten uit de bijbel, teksten voorgedragen tijdens de bijeenkomsten van de Jesus People zoals 'Je moet alles verloochenen, je moet alles laten en mij volgen,' vertaalde ik in: 'Ik moet mezelf verloochenen, ik moet niet voor mezelf zorgen maar volgen, ik moet alleen maar geven en geven en geven ...' Hier is misbruik van gemaakt. Ik had geen grenzen.

Mijn leven is een gevecht geweest. Niet eten. Wel eten. Koppen. Me laten doen. Geen grenzen. Mezelf opgeven. Mezelf wegcijferen. Geen nee kunnen zeggen. Ik ben bij psychologen en psychiaters geweest. Ik zocht in boeken naar antwoorden. Ik zocht naar redenen om hier te mogen zijn. Ik wachtte op dingen van buitenaf...

Tot het besef groeide dat het antwoord in mezelf zat. Het keerpunt kwam toen ik merkte dat ik mezelf aan het vernietigen was, terwijl ik positieve dingen in mezelf ontdekte. Op mijn veertigste ging ik kijken naar de positieve dingen en stopte ik de vernietiging. Eindelijk kon ik keuzes maken.

Nu bepaal ik de grenzen tussen wat van mij verwacht wordt en wat ikzelf nodig heb. Ik vond een evenwicht tussen wat ik moet en wil doen. Zelfhaat is veranderd in aanvaarding. Agressie naar mezelf is omgebogen naar zorg voor mezelf. Ik heb stabiliteit verworven. Ik heb vertrouwen in het leven gekregen in plaats van de angsten die ik had. Ik ben blij dat ik er ben. Ik wil geen ander leven meer. Ik wil niet iemand anders zijn. Mijn boom is nu geworteld en kan beter tegen een stoot.

In mijn keuken hangt er een spreuk: 'Leef alsof je vandaag kunt sterven, maar leef ook alsof je nog duizend jaar hebt.' Zo probeer ik te doen wat ik belangrijk vind, maar tevens geen spijt te hebben van de dingen die ik niet heb kunnen doen. Eindelijk kan ik genieten van het leven zonder schuldgevoelens te hebben.

Ik kan mezelf vergelijken met de flamenco. Na jaren dansen heb ik mezelf gevonden in de Spaanse dans. Flamenco: een mengeling van euforie en melancholie. Ik herken mezelf erin, mijn lijden, maar ook de vele vreugde van kracht. Het stampen op de vloer is voor mij een stuk afreageren en tevens een uitdrukking van 'Ik sta er en ik sta recht!'



Liliane

Alles is onder controle.

‘Op 26 december, 2de kerst, had ik mijn laatste bestraling, op 5 januari ging ik terug werken. Het waren de laatste 6 maanden van mijn loopbaan voor mijn pensioen.’

Ik weet nu dat het een misvatting is, maar vroeger dacht ik: ‘Mij kan dat niet overkomen, want het zit niet in de familie’. Ik was dus vrij gerust. Elk jaar liet ik wel een uitstrijkje nemen, een borstonderzoek doen en eens in de vijf jaar een mammografie.

Vijf jaar geleden ontdekte ik de borstkanker. Tijdens het uitvoeren van mijn dagelijkse lichaams oefeningen, voelde ik opeens iets. Eerst dacht ik aan een spierontsteking door een te bruuske beweging maar telkens als ik eraan voelde, ging er een siddering door me heen en dacht ik: ‘Dit voelt niet goed aan’. Ik sprak er met niemand over en samen met mijn man vertrok ik voor een maand op reis. Toen we terugkwamen van onze reis ging ik naar mijn schoonzoon die huisarts is. Hij verwees me onmiddellijk door naar mijn gynaecoloog. Ik vroeg hem wel uitdrukkelijk niets te vertellen aan mijn dochter. Stel dat het onschuldig was ... Ik wou mijn familie niet onnodig ongerust maken. Mijn gynaecoloog was duidelijk: ‘Dat moet eruit’. De manier waarop hij dat zei, voorspelde niet veel goeds. Ik onderging een biopsie, waarbij het knobbeltje werd weggehaald. Enkele dagen later viel het verdict, het bleek kwaadaardig te zijn. Een van mijn zonen kwam juist de kinderen brengen, toen ik het slechte nieuws vernam. Hij sloeg even in paniek en wilde de kinderen terug meenemen. Maar dat wou ik niet. Ik voelde me niet ziek en de kleinkinderen waren geen extra belasting, maar eerder een verstrooiing. Voor de familie was het een grotere schok dan voor mijzelf. Ik liep er immers al een tijdje mee rond en had al het voorgevoel dat het niets goeds was.

Aan mijn gynaecoloog vroeg ik alles uit te leggen ‘van A tot Z’: hoe verloopt het, wat zijn mijn kansen, wat in het beste geval, wat in het slechtste geval ... Ik voelde mij voldoende sterk, om daartegen te kunnen. Ik was vrij gerust in de operatie, ook omdat mijn schoonzoon bij me bleef gedurende de operatie. Er werd een borstsparende operatie uitgevoerd. Eenmaal de wonden genezen waren, startte de nabehandeling. Die is gelukkig uitgedraaid op 36 bestralingen, en geen chemotherapie. Nu zijn er de jaarlijkse controles. Gelukkig is er geen sprake van uitzaaiing ... Alles is onder controle.

De gynaecoloog gaf aan dat mijn positieve ingesteldheid de helft van genezing was. Ik ben van nature een optimist. Het zit niet in mij om te gaan kniezen en tobben. Zielig doen is ook niet aan mij besteed. ‘Ge weet dat er mensen sterven aan kanker, maar ge moet hopen dat ge bij de goeien zijt’. In onze directe omgeving zijn er immers heel wat mensen overleden aan kanker. Een collega is overleden aan huidkanker. Met hem heb ik nog veel gesproken, ook toen hij zeer ziek was. Mijn schoonzoon, 38 jaar, is overleden aan uitzaaiingen in de longen. Hij laat vier jonge kinderen achter en een vrouw die er nu alleen voor staat. Dit vind ik eigenlijk veel erger dan wat ik heb meegemaakt.

Hoewel ik niet bang ben van de dood, ben ik wel anders gaan leven: bewuster, meer genieten. De dokter zegt dat ik genezen ben, maar eens je die kanker in je lijf hebt gehad, weet je nooit waar die terug uit kan komen. Niet dat ik er mee ga slapen en terug wakker wordt. Maar ergens blijft het toch in je achterhoofd sluimeren. Bewuster leven betekent meer groenten eten, letten op de kwaliteit van het vlees, meer bewegen ... Het slaat ook op de invulling van mijn tijd. Ik vul nu mijn leven in met dingen die ik graag doe en ik laat er mij ook niet meer van af brengen. Zo volg ik pianoles, tekenles en naailes. Verder hou ik me ook bezig met het verzorgen van onze honden, schapen en paarden. Maar een groot deel van mijn tijd gaat naar mijn familie, en naar de kleinkinderen in het bijzonder. Ze komen hier dikwijls over de vloer en ze komen graag. De opgroei van mijn oudste kleinkinderen heb ik een beetje gemist, ik ging toen nog werken. Nu wil ik genieten van mijn kleinkinderen.

Mijn familie is een belangrijke steun geweest en in het bijzonder mijn man. Zij stonden aan mijn zijde en waren er voor mij. Dit was en is van onschatbaar belang ... En nu kan ik mét hen verder genieten.



Tineke en Jo

Dertig jaar geleden geopereerd.

‘Wij hebben hetzelfde meegemaakt. Wij hebben ons samen jaren ingezet om vrouwen zoals wij warm te onthalen. Nooit afgegeven. Altijd vooruit.’

September 1969 (Jo)

Mijn intuïtie vertelde mij dat er iets mis was. Ik liet een mammo nemen. Niets te zien. Toch wou ik drie maanden later weer op controle en bleef ik mezelf onderzoeken. Op een avond – na een dag hard werken in de zaak – zag ik dat mijn tepel ingetrokken was. Toen dag na dag de tepel ingetrokken bleef, ging ik naar mijn man (zelf arts). Hij bevestigde mijn ongerustheid. De vakantie was geboekt. Nog even naar de sneeuw en dan op onderzoek. Als men iets zou vinden, zou ik wakker worden met een snee in mijn buik en zonder borst. ‘t Is misschien raar, maar bij het ontwaken heb ik onmiddellijk aan mijn buik gevoeld. En ja ...

Na 11 dagen ziekenhuis mocht ik naar huis. Ik vroeg aan mijn dokter hoe het verder moest. ‘Heb je een bontjas mee? Doe die dan aan en je kunt naar huis’. Dat was het dan. Alle andere vragen bleven onbeantwoord.

1974 (Tineke)

Ik werd door de gemeente uitgenodigd voor een borstonderzoek. Ik ben gegaan. Enkele weken later kreeg ik een verwittiging van mijn huisarts. Vanaf dan stond ik onder controle. Maanden later zag ik op een avond in de spiegel dat mijn rechterborst veel zwaarder was dan de linkerborst. In plaats van mijn controle af te wachten, ging ik vroeger op onderzoek. De onderzoeken waren niet onmiddellijk alarmerend maar de arts adviseerde een biopsie. Ik zou vijf dagen binnengaan. Maar mijn zoon had examens, mijn man werkte in ploegen, ik zorgde voor mijn vader, mijn schoonmoeder en schoonvader, ik had mijn werk ... Nog even en we zouden op vakantie gaan. Hoe moest dit allemaal? De arts gaf mij het advies eerst op vakantie te vertrekken en de tijd te nemen om regelingen te treffen. En zo gebeurde het.

Maandag ging ik binnen. Men zou een stukje van mijn borst wegnemen om te onderzoeken. Als het verdacht was, zouden ze de borst wegnemen en ook de eierstokken. Bij het ontwaken had ik mijn borst nog, maar donderdag kreeg ik het bericht dat de borst en de eierstokken toch weg moesten. Wat ik nu nog altijd mis, is een betere timing. Toen de arts mij dit nieuws kwam vertellen, was mijn man niet bij mij. Mijn man werd buitengesloten en ik zat alleen in mijn hoekje, alleen met mijn verdriet. Dit had anders gekund.

1980 ‘Steun elkaar’ krijgt zijn eerste centen om vrouwen te helpen na een borstkankeroperatie.

Toen wij geopereerd werden, was er niets. Geen nazorg, geen informatie over prothesen, over lingerie, ... niets. (Jo) Ik heb nooit een traan gelaten, behalve toen iemand mij aansprak en zei: ‘Je sukkel zeker met je prothese? Ik heb een adres.’ Vanaf toen had ik een prothese die zacht was en persoonlijk en niet meer het harde en onpersoonlijke ding dat ik voordien had. Wij wilden vrouwen warm ontvangen en de zoektocht besparen die wij achter de rug hadden. Vrouwen die diep getroffen zijn door de borstkankeroperatie hebben vaak nood aan een schouderklopje, een knuffel, een luisterend oor ... ‘t Zijn vaak die kleine dingen die een enorm verschil maken. (Tineke) Eén jaar na mijn operatie wou ik meewerken aan de zelfhulpgroep. Nu ruim twintig jaar later bollen we uit. Op het moment van de operatie denk je ‘Hoeveel jaren resten mij? Eén jaar, twee, ... en kijk nu. Er zijn een aantal pijnlijke jaren verloren gegaan, maar kijk eens naar al de jaren die ik heb gekregen.

Onze jongste patiënte was 16 jaar, onze oudste 100 jaar. We hebben veel levens gehoord, veel problemen die blijven hangen. Er zijn vele hechte vriendschappen uit gegroeid. Veel goede herinneringen. Kerstfeestjes die duurden tot drie uur ‘s nachts met allemaal ex-borstkankerpatiënten, de mannen die meekwamen en werden opgevangen door een man van een ex-patiënte, de eigengemaakte taarten en bloemstukken, de zoektocht naar centen om onze zelfhulpgroep te laten draaien ...

Naast al onze problemen hebben we ook veel gelachen en kunnen we nu voluit genieten van het leven.