

Vier chemokuren, een zware borstreconstructie en 133 centimeter littekenweefsel.

Bode Marja Bosma (53) over haar borstkanker, het herstel en de re-integratie op het stadhuis. 'Toen was ik er pas echt weer.'

door
Stefan Klein
Koerkamp |

Werken na **KANKER**

Het is december 2004. Onder de douche voelt Marja Bosma een knobbeltje op haar borst. Intuïtief weet ze dat het mis is. Ze gaat meteen naar de dokter en binnen twee weken komt de verwachte uitslag: borstkanker. Twee dagen voor de kerst van 2004 wordt haar borst afgezet. Stiekem hoopt ze dat dit voldoende is. Dat chemotherapie niet nodig is. Dat ze snel weer aan het werk kan. Die hoop blijkt ijdel.

KALE KOP Vier chemokuren denken de dokters nodig te hebben. Vlak voor haar eerste behandeling gaat ze op de koffie in het stadhuis. "Die groep collega's is belangrijk voor me. En ik had geen idee hoe ik door die chemo zou komen. Ik wilde ze voor die tijd nog eens spreken." De bestralingen en zware medicijnen missen hun uitwerking niet. De drie weken na elke kuur verlopen volgens een zelfde stramien: elke eerste week zit ze thuis, doodziek. De tweede week kan ze opknappen, om vervolgens in week drie toch even naar het stadhuis te gaan. Een bakkie doen. "Zelfs met mijn kale kop zat ik daar. Ik weigerde een pruik te dragen en mijn mutsje jeukte waardoor ik het vaak afdeed, dus dat was soms wel schrikjens voor mensen die niet wisten hoe het zat. Maakte me niets uit. Ik had niets te verbergen." Na de vierde kuur is Marja helemaal kapot. De grote hoeveelheden gif hebben haar gevloerd.

In augustus, acht maanden na de operatie, begint ze weer voorzichtig met werken. Een paar uur per dag. Het blijkt te vroeg. "Voordat ik ziek werd nam ik nooit de lift, nu was ik na twee treden buiten adem. Het was moeilijk om te accepteren dat mijn lichaam niet deed wat ik wilde. Daarbij: ik was ongelukkig met mijn uiterlijk. Mijn lijf, incompleet door de borstampuatie, paste niet meer bij me. Er stak een storm op in mijn hoofd." Er volgen gesprekken met een maatschappelijk werkster. Op internet zoekt ze naar oplossingen voor haar probleem. Die vindt ze. Ze kan een borstreconstructie laten doen, een operatie waarbij haar afgezette borst wordt 'vervangen'. "Een zware operatie, maar ik was overtuigd dat ik dit wilde doen. Dit moest de storm bedaren." Ze krijgt gelijk. Hoewel ze meerdere keren onder het mes moet, het herstel niet probleemloos verloopt en er alles bij elkaar 133 centimeter aan littekenweefsel achter blijft, krijgt ze in haar hoofd weer rust.

CARTE BLANCHE Twintig maanden na de diagnose, een jaar na haar eerste rentree, pakt Marja in augustus 2006 haar werk weer op. Op therapeutische basis en in nauw overleg met haar behandelend arts en de bedrijfsarts. "De eerste hield me aanvankelijk tegen; ik wilde graag al eerder beginnen. Voelde me lekker, wilde er weer zijn. Maar doordat mijn littekens al eens open waren gesprongen, werd werken mij absoluut afgeraden. 'Dan kan ik de littekens niet nog een keer netjes dichtten,' zei de dokter. Dus moest de rem er op." Nu Marja alsnog terug op de werkvloer is, krijgt ze van haar leidinggevende een carte blanche. Ze is in principe overtalig. Ze moet doen wat ze kan, en vooral niet doen wat ze niet kan. Is ze moe, dan kan ze eerder naar huis. Of een dag thuisblijven. "Ik kreeg alle medewerking. Fijn, want mijn lichaam had flinke klappen gehad.

Help, een zieke collega!
De gouden tip van Marja

Voor collega's
"Praat erover, vraag ernaar. Niet elke zieke collega zal er behoefte aan hebben, dat zal diegene dan zeker laten blijken. Dit is geen verwijt naar diegenen die dat bij mij niet deden, maar de drempel die daarvoor lijkt te bestaan is onzinnig. Het is zoveel fijner als iedereen weet hoe het zit."

Voor leidinggevenden
"Ik kreeg alle vrijheid en dat heeft mij enorm geholpen. En hoe graag ik ook behandeld wilde worden als honderd procent, ik was het niet. Dat is moeilijk te accepteren. Hou daar rekening mee en geef iemand daar uitgebreid de tijd voor."

Voor collega's die zelf ziek zijn
"Luister naar je lichaam. Onnodig forceren heeft geen zin. Je kunt wel perse met de trap willen, maar als je lijf dat niet aankan zal het nooit gebeuren. Alles is anders, alles blijft ook anders. Des te sneller je dat kunt accepteren, des te sneller je door kunt met je leven."

'Een zware operatie, maar ik was er van overtuigd dat ik dit wilde doen.'

Ik kón simpelweg niet alles, dat moest ik leren accepteren. Dat kon ik nu geleidelijk doen."

DREMPEL

Marja is terug op het stadhuis. Haar kenmerkende trippelende loopje door de gangen,

met een rinkelende sleutelbos aan haar riem, is dat niet. Het gaat allemaal langzamer. Dat weten haar collega's ook. In de tijd dat ze weg was, zijn er nogal wat nieuwe gezichten verschenen. Marja gaat ze bijna allemaal persoonlijk langs om zich voor te stellen. Soms met het hele verhaal erbij. "Sommigen hadden het al gehoord, anderen vroegen er zelf naar, weer anderen vertelde ik het. Ik merkte dat er vaak een drempel was bij mensen om erover te beginnen. Bang voor mijn reactie. Niet nodig! Ik vond het prettig als ze het vroegen. Ik hoefde het er niet constant over te hebben, maar mensen mochten het wel weten. Dat maakte het dagelijks werk voor ons allebei makkelijker." En er is nogal wat veranderd aan dat dagelijkse werk, merkt Marja. Met haar vijf jaar ervaring is ze één van de oudsten, maar na een beleidsomslag in 2005 zijn haar werkzaamheden veranderd. Ze moet opnieuw beginnen en wordt regelmatig op de vingers getikt door een nieuweling. "Dat maakte het re-integreren een stuk lastiger. Deze werkwijze was voor hen vanzelfsprekend, voor mij niet."

Het werken op therapeutische basis gaat snel voorbij. Ze draait weer volledig mee in het team. "Toen was ik pas echt terug. Weer gezond en bijna niemand had het nog over mijn ziekte. Soms vroeg iemand nog iets over de controles, maar dat was het. Het ging goed, dus waarom zouden ze ook?" Ze gaat weer met de trap naar de tweede verdieping. Het grootste deel van de klussen kan ze aan. Zware bureaus tillen laat ze over aan anderen, maar voor de rest maakt ze weer volledig deel uit van het team. Het gaat allemaal niet meer zo snel, maar dat heeft ze geaccepteerd. Wat haar betreft ligt de kanker achter haar. Zoals het hoort. "Iemand die zijn been heeft gebroken, blijft daar toch ook geen jaren over neuzelen?"



TWEE EURO KORTING VOOR MOI!-LEZERS!

Lever deze bon in bij de boekhandel en betaal slechts

10,95 euro!

Actiebon Moi! Inleveren bij de boekhandel.

Ik... borstkanker?! mijn verhaal

Marja Bosma - de Kok ISBN 978-90-77024-38-6

Prijs € 12,95 / Actieprijs € 10,95

Een uitgave van Uitgeverij de Graaff (www.uitgeverijdegraaff.nl)

Actieperiode: 29 september - 31 oktober 2010



Bosma in boekvorm

'Ik... Borstkanker?!' Zo heet het boekje dat Marja schreef over haar ervaringen en dat op 29 september bij boekhandel Broekhuis in Hengelo wordt gepresenteerd.

Het schrijven was geen bewuste keuze, vertelt Marja: "Ik heb tijdens mijn ziekte wel eens wat kreten in een schrift geklad. Maar nooit met de bedoeling om er iets mee te doen." Toen haar behandelend chirurg van het ZGT in Hengelo haar vroeg om een stukje voor de website te schrijven over haar ervaringen, bleek ze echter niet meer te kunnen stoppen. "In het begin liet ik af en toe een stukje lezen aan een vriendin, later aan wat meer mensen om me heen en iedereen zei het hetzelfde: 'indrukwekkend, dit moet je afmaken.' Dat heb ik uiteindelijk gedaan."