

MOOI BLIJVEN KAN

Stylist Saskia Ebeli (36) weet uit ervaring wat borstkanker met je uiterlijk doet. Daarom schreef ze het handboek *Je Lijf, Je Looks, Je Leven. Zorgen voor jezelf als je kanker hebt*, dat komend voorjaar verschijnt. Hier alvast een exclusieve voorpublicatie.

“Ik heb slecht nieuws.”
“Het gezwel is kwaadaardig. Je hebt borstkanker.”
De wereld wordt in een flits zo klein als de kamer waarin we zitten. Er is alleen dat afschuwelijke woord dat door mijn hoofd dreunt:
KANKER

Hoe lang heb ik nog? Is het te behandelen? Krijg ik chemotherapie? Is er een uitweg? Adrenaline neemt mijn lichaamsfuncties over. Mijn man en ik knijpen heel hard in elkaars hand. We moeten rustig blijven voor het jochie dat op mijn schoot zit. Hij is 1 jaar. Eén van mijn ikken schakelt met- een over op ratio en babbelt met de dokter over behandeltrajecten, kansen, risico’s en keuzes die gemaakt moeten worden. Er klinken veel medische termen. Lastig om te volgen. Ik doe mijn best. Een andere ik staat voor de ingang van de donkere tunnel waar ik die nacht al over droomde. Ik moet er dus door. Er is geen vluchtroute. Ik ben bang.

Verlossing

Dit moment maakte een einde aan de donkerste dag uit mijn leven. Hoewel ik geschokt was door de diagnose voelde dit moment ook als een verlossing. De angst voor een onbekend gevaar hield me in de greep sinds het eerste onderzoek. Dat was slopend. Vrezen is erger dan weten. Want als je weet wat je hebt kun je tenminste iets doen. In het handelen zat de mogelijkheid om me minder machteloos te voelen. Mijn arts had meteen een behandelvoorstel klaarliggen. Dit traject was in overleg met het onco-

logisch team van mijn ziekenhuis bedacht. Maar toch vond ik het te beperkt om dat ene team met al zijn vaste werkwijzen, ideeën en blinde vlekken te laten beslissen over mijn leven en dood. Ik sprak met mijn man af om over iedere beslissing minstens een nacht te slapen. Zo kon ik me inlezen en alle informatie laten bezinken. Ik las alle wetenschappelijke onderzoeken over mijn type kanker en andere bronnen die ik op internet vond. Ik schoolde mezelf in een paar dagen tot amateur-oncoloog op het gebied van mijn kanker. En zo begon ik aan het jaar waarin ik van mijn opstandige cellen af probeerde te komen. Al snel werd duidelijk dat de verschillende behandelpaden vroeger of later allemaal langs de gifbeker zouden leiden. Chemotherapie. Het stond vast dat ik snel afscheid zou moeten nemen van mijn lange bruine lokken. Zelfs afgezet tegen de kans om dood te gaan vond ik de gedachte om een jaar lang als een gekookt ei door het leven te gaan heel beangstigend. Wat blijft er van mij over als ik straks kaal ben, geen wenkbrauwen of wimpers meer heb en een borst mis. Kan ik dan nog wel mezelf zijn of ben ik dan alleen die zielige jonge vrouw met kanker? Het voelde als een regelrechte aanval op mijn identiteit als mens en als vrouw.

Ijdel

Nooit eerder voelde ik zo sterk hoe uiterlijk en innerlijk met elkaar zijn verweven als op dit moment. Ik wilde er graag luchtig over doen en deed naar de buitenwereld toe heel stoer. Maar ik vond het vooruitzicht echt angstaanjagend. Ja, ik ben ijdel en daar schaam ik me niet voor. Ik zie er graag goed uit en voel me op mijn best als mijn spiegelbeeld me bevalt. Ik ben niet de enige. Vraag een jong kind om een mooie vrouw of een prinses te tekenen en ik durf te wedden dat je een tekening te zien krijgt van een vrouw met lang haar. Het idee dat vrouwelijke schoonheid en mooi lang haar bij elkaar horen, zit ingebakken in onze cultuur. Kaalheid associëren we met mannelijkheid. Dat komt doordat veel mannen door mannelijke hormonen hun hoofdhaar verliezen. Een jonge kale man is helemaal niet zo vreemd. Vrouwelijke kaalheid komt veel minder voor. Een gezonde mooie vrouw die kaal is zie je eigenlijk nooit. Je denkt bij een kale vrouw al snel aan kanker en alle ellende die daarbij hoort. Het is een stigma. Ik zag als een berg op tegen het verlies van mijn lange bruine lokken. Ik had mijn haar altijd als een van de speerpunten van mijn uiterlijk en mijn vrouwelijkheid gezien. Maar er was geen ontkomen aan. Vanaf het moment dat ik dat wist ben ik me gaan verdiepen in stijlvolle alternatieven voor mijn lange bruine haar. Ik wilde vooral meer weten van vrouwen die doeken dragen omdat ze dat mooi vinden en niet omdat ze ziek zijn en probeerde weg te blijven van stigmatiserende chemodoekjes. Zo kwam ik online terecht bij vrouwen met Afrikaanse roots. Met hun trotse tooien hebben ze iets weg hebben van koninginnen. Dat leek me wel wat. Ik bekeek de sjaals die ik in mijn kast had liggen en begon nog voor ik mijn haar eraf haalde met het oefenen van de kooptechnieken. Dit gaf me de rust om te kijken welke modellen goed bij de vorm van mijn hoofd stonden en welke doeken ik het fijnste vond. Uiteindelijk had ik één favoriete techniek en was ik voldoende geoefend om mijn doek op deze manier snel om te knopen. Ik had mooie doeken verzameld in de kleuren van mijn garderobe en voelde me gerustgesteld. He zag er eigenlijk best mooi uit! Ik was niet meer alleen bang maar ook nieuwsgierig naar mijn nieuwe looks.

Korte metten

Kort na de eerste chemo heb ik foto’s van mezelf in mijn ‘oude staat’ laten maken door een fotograaf. Ik wilde graag mijn lichaam met mijn lange haar en twee echte borsten vastleggen voor later. Dat was net op tijd want kort daarna begon mijn haar razendsnel uit te vallen. Ik vond de hele dag strengen haar op mijn kleding en werd daar erg onrustig van. Een week na die fotoshoot heb ik met een schaar mijn lange haar zelf tot kaaklenge afgeknipt. Ik vond het vooral grappig om mijn eigen haar een keer te knippen. Hoe vaak zou ik die kans nog krijgen? Het was een ludieke actie. En ook een manier om te wennen aan de verandering. Ik voelde me net een klein meisje dat zelf haar haren heeft afgeknipt. En zo zag ik er ook uit! Zo heb ik een paar dagen rondgelopen. Maar de strengen haar die ik nog steeds overal in mijn huis vond gaven me zo’n rottig gevoel van aftakeling dat ik besloot snel korte metten te maken met deze fase. Ongeveer een week later schoor ik mijn hoofd kaal met de tondeuse van mijn vriend. Hij stond erbij te kijken. We waren niet verdrietig, eerder neutraal. We maakten wat grappen. En hij hielp me met de delen waar ik zelf niet bij kon. Ik vond het fascinerend om te doen en het voelde als een bevrijding. Ja, ik zag opeens de kankerpatiënt in mezelf. Maar het voelde ook prettig om de weerstand te laten varen en te berusten in deze situatie.

Saskia
Ebeli:



‘Als je er goed uitziet, voel je je ook fijner’

Bij de gedachte aan een kaal hoofd en één borst minder, zonk de moed haar in de schoenen. Als stylist wist ze maar al te goed dat je uiterlijk veel invloed heeft op hoe je je voelt. Stijlvol kanker doorstaan, kon dat?

INTERVIEW **JISKA FISCHER** FOTOGRAFIE **CHANTAL ERHARD, STEF NAGEL**

Hoe ben je tot dit boek gekomen?

“Ik was al een tijd bezig met schrijven en spreken over hoe uiterlijk en innerlijk elkaar beïnvloeden. Als je vindt dat je er goed uitziet, voel je je meestal fijner. Maar het werkt ook andersom: als je je minder goed voelt, kan een oppepper van je uiterlijk wonderen doen voor je gemoed. Je uiterlijk is je verpakking! Dat wat je aan iedereen laat zien van jezelf. Hoe beter

die verpakking past bij de inhoud, hoe fijner je je voelt. Als die verpakking opeens weg is, voel je je naakt en kwetsbaar. Toen ik het slechte nieuws kreeg, besloot ik om stijlvol dit jaar door te komen. Niet omdat ik zo oppervlakkig ben dat mijn uiterlijk alles voor me betekent, maar omdat ik het mezelf gunde dat ik lekker in mijn vel zou blijven zitten. Ook wilde ik graag dat niet alles om kanker zou draaien.”

Hoe pakte je het aan?

“Dat voornemen was het begin van een speurtocht. Een deel bestond uit het lezen van medische publicaties en mijn artsen het hemd van

het lijf vragen. Een ander deel was het zoeken naar inspiratie. Mooie voorbeelden van vrouwen zonder haar. Ik verslond alle stylingboeken in de bibliotheek, las boeken over voeding en huidverzorging en ik begon met experimenteren. Mijn eerste sjaal knopen. Andere kleuren kleding proberen, zoeken naar gezond eten wat ik tijdens de chemo’s kon verdragen.”

Wanneer dacht je: dit moet ik delen?

“In het ziekenhuis kreeg ik van patiënten vaak complimenten over mijn styling. En vragen. Ze wilden bijvoorbeeld weten hoe ik mijn sjaals knoopte. Uit verhalen van lotgenoten begreep ik

dat uiterlijke problemen door de meeste vrouwen als loodzwaar worden ervaren. Langzaam begon het kwartje te vallen. Ik kon iets voor deze vrouwen betekenen! Door mijn achtergrond had ik iets in handen wat andere vrouwen veel tijd, pijn en moeite kon besparen. Als je kanker krijgt, wordt alles in je leven opeens onzeker. Je weet niet hoe lang je nog zult leven, je weet niet of je pijn zult lijden, je weet niet of je dierbaren je wel zullen steunen. Je kunt je alleen maar vasthouden aan wat de artsen je voor behandeling aanbieden. Je voelt je echt verloren. Dat je daarbij ook nog je normale uiterlijk ‘kwijtraakt’, is echt de druppel. Je kunt je nergens meer achter verschuilen. Daardoor kun je jezelf echt verliezen, onzeker worden, niet meer naar buiten durven, feestjes mijden en ga zo maar door. En dan is er eigenlijk niets meer over, behalve je ziekte. Dat is funest voor je gemoed. Hoewel kanker je leert om los te laten, is je uiterlijk nou juist iets waar je zelf wél iets mee kunt. Ik wil vrouwen het gereedschap daarvoor geven – als ze er behoefte aan hebben. Zodat ze zichzelf weer terugvinden.”

Wat kunnen we van dit boek leren?

“Wat er allemaal met je uiterlijk kan gebeuren als je kanker krijgt, waarom het gebeurt, waar je zelf iets aan kunt doen en wat. Er staan veel praktische tips in die alleen een ervaringsdeskundige je kan geven. Van recepten tot verkoopadressen. Daarnaast is het een boek over styling, make-up en zorgen voor je lijf; veel van de adviezen gelden ook voor gezonde vrouwen. Ik heb zelf eigenlijk pas in het jaar dat ik ziek was goed voor mijn lijf leren zorgen. Uiteindelijk heb ik ook veel plezier beleefd aan het ‘heruitvinden’ van mijn stijl. Dat was een cadeautje dat ik ook anderen hoop te geven.”

Wat heeft ziek-zijn jou nog meer opgeleverd?

“Focus. Het inzicht dat ik het leven met twee handen wil aangrijpen. Dat ik wil kiezen voor wat ik echt belangrijk vind. En dat dit niet altijd keuzes zijn die iedereen begrijpt. Dat geeft niet, ik ben niet meer op zoek naar goedkeuring van anderen. Vroeger was ik een dromer, ik was altijd bezig met fantaseren wat ik ooit nog eens zou willen doen. Nu droom ik niet meer. Alles wat ik nodig heb, is in het hier en het nu of ben ik aan het realiseren. Op dat fundament bouw ik met overgave verder.”

Op dit moment loopt er een crowdfunding campagne voor de fotografie van Saskia’s boek. Steun de campagne via de site: www.lijflooksleven.nl Het boek komt voorjaar 2017 uit.

Lekker in je vel TIPS

Als je net in de achtbaan bent gestapt die kanker heet, ben je helemaal niet bezig met je uiterlijk. Toch is dit hét moment waarop je maatregelen kunt nemen die de consequenties voor je uiterlijk kunnen beperken. Dit zijn Saskia’s tips!

BEWEGEN

Als je een griepje hebt, krijg je van je dokter het advies om het rustig aan te doen en lekker in bed te gaan liggen. Als je te horen hebt gekregen dat je kanker hebt, ben je misschien geneigd om je lichaam niet te veel te willen belasten. Maar stilzitten raad ik je niet aan. Ook al kost het moeite en voel je weinig motivatie om te bewegen of te sporten, het is een investering in je gezondheid en in je welzijn met een hoog rendement. Voorbeelden van matig intensief bewegen zijn: in aardig tempo fietsen of wandelen, baantjes trekken in het zwembad, traplopen, stofzuigen, dweilen, ramen lappen of klussen. Een half uur is het minimum maar meer is beter. Het kost je niets, behalve wat wilskracht en tijd natuurlijk. Maar je krijgt er veel energie, conditie en een goed gevoel voor terug. De vijf effecten van bewegen helpen je letterlijk en figuurlijk om beter in je vel te komen te zitten en een positief zelfbeeld te houden.

GEZOND ETEN

Het is misschien een open deur, maar gezond eten draagt bij aan een betere conditie en meer energie. Van beide kun je wel een extraatje gebruiken als je op het punt staat om zware behandelingen te ondergaan. Over wat gezond eten is, bestaan veel verschillende ideeën. Het is momenteel een trend om allerlei voedingsmiddelen niet te vertrouwen en aan andere voedingsmiddelen uitzonderlijke

krachten toe te dichtten. Deze ‘religieuze’ manieren van denken over voedsel zijn gebaseerd op emoties en niet op feiten. Veel van deze voedingshypes zijn ook helemaal niet gezond. De adviezen van de gezondheidsraad zijn dat gelukkig wel. Denk aan:

- Veel groenten en fruit, in ieder geval 200 gram van ieder per dag
- Volkoren producten in plaats van witte varianten
- Vloeibare plantaardige vetten i.p.v. harde vetten
- Enkele porties zuivel per dag
- Elke week vis
- Minder dan 6 gram zout per dag
- Zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink géén of niet meer dan 1 glas alcohol per dag
- Niet te veel rood vlees en zo min mogelijk bewerkte vleesproducten

Na het lezen van verschillende publicaties wil ik daar zelf nog aan toe voegen:

- Eet zo min mogelijk lege calorieën, d.w.z. voeding met een hoge calorische waarde maar een lage voedingswaarde.
- Eet voldoende eiwitten en haal deze uit verschillende bronnen zoals: peulvruchten, ei, soja, gevogelte en dergelijke.
- Eet gevarieerd. ▶



'Ik was niet meer alleen bang, maar ook nieuwsgierig naar mijn nieuwe looks'

VOLDOENDE SLAPEN

Het heet niet voor niets een schoonheids-slaapje. Als je goed en voldoende slaapt, zie je er op je best uit. Ook nu. Daarnaast is goed slapen belangrijk om alle intense ervaringen van dit moment goed te verwerken. Maak van voldoende slapen een prioriteit. Voldoende is voor de meeste mensen zeven tot negen uur. Hoeveel slaap jij nodig hebt weet je zelf het best. Het gaat niet om de minimale hoeveelheid slaap die je nodig hebt maar om het aantal uren dat je moet slapen om echt goed uitgerust te zijn. En hou er rekening mee dat je als je onder grote spanning staat misschien wel meer slaap nodig hebt dan anders. Naast de duur van de slaap is ook een vast ritme belangrijk om je uitgerust te voelen.

JEZELF (LATEN) VERWENNEN

Verwen jezelf met een nieuw paar warme sloffen, een lekker grote warme omslagdoek en een goed boek. Neem ze mee naar het ziekenhuis als je daar veel tijd moet doorbrengen. Zo neem je wat comfort van thuis mee naar de steriele omgeving van het ziekenhuis en maak je de hele ervaring aangener voor jezelf. Laat je door je omgeving verwennen met lekkere producten voor in bad, een maskertje, nieuwe kleren of een massage. Of laat je meenemen naar de sauna of een andere plek die voor jou ontspannend werkt. Wees concreet en niet te bescheiden als je door je naasten

gevraagd wordt waar je behoefte aan hebt. Als er ooit een moment is om jezelf in de watten te leggen is het nu. Je verdient het!

WEL OF GEEN PRIJK?

- Onderzoek zo snel mogelijk of je gebruik kunt en wilt maken van hoofdhuidkoeling. Bij hoofdhuidkoeling krijg je een koude kap op het hoofd, voor, tijdens en na de chemo. Het koelen zorgt ervoor dat de cellen die haar produceren, beschermd worden tegen de chemotherapie. De kans op haaruitval wordt zo kleiner.
- Laat een haarband maken van je eigen haar. Meer informatie vind je op: www.toupim.com
- Bekijk ook alternatieven voor een prijk zoals een sjaal, hoed, muts of een combinatie van bijvoorbeeld een sjaal met een hoed.
- Een sjaal geeft het mooiste resultaat als de tint dicht bij je eigen haarkleur liggen.
- Voor een feestelijke gelegenheid kun je ook eens een prijk uit de feestwinkel opzetten.

MAKE-UP TIPS

- Teken je wenkbrauwen en wimpers bij met een potloodje in een natuurlijke kleur. Voor blonde vrouwen is taupe of grijs de beste optie. Bij brunettes staan bruintinten mooi. Zwart is eigenlijk alleen geschikt voor vrouwen met zwart haar. Het maakt de look van andere types hard.
- Gebruik een cream-blusher op de appeltjes van je wangen. Dat is het stukje dat uitsteekt als je lacht. Laat de contouren mooi vervagen met een make-up sponsje. Kleur op je wangen doet wonderen.

- Kies een glanzende lipstick in de kleur van je eigen lippen. Dit oogt niet 'opgemaakt' maar wel heel mooi en gezond. Vermijd harde kleuren en kies een vettige variant die je lippen ook hydrateert.

KLEDING: COMFORT ÉN STIJL

- Draag een vest als je naar het ziekenhuis gaat voor onderzoeken. Je mag het meestal aanhouden. Zo krijg je het niet koud en voel je je minder naakt.
- Zoek een overlap tussen comfort en stijl. Denk aan breisels, platte veterschoenen, warme sjaals en broeken met een elastische taille.
- Boek een consult bij een kleurenconsulent, zodat je leert welke kleuren je gezicht warmer/zachter maken en welke juist koeler/harder.

ADVIEZEN VOOR NAASTEN

- Zeg niet: "Als er iets is wat ik voor je kan doen, laat het me dan weten, hè?" Het is een te vrijblijvend aanbod. Maak je hulp specifiek en concreet. Voorbeelden: "Zal ik deze week je huis komen stofzuigen?" Of: "Ik zet vanmiddag een grote pan soep voor je deur. Kijk maar of je hem opeet of invriest." Of: "Ik bied mezelf aan als oppas zodat jij een keer met je man weg kunt."
- Praat vooral ook eens over andere dingen dan de ziekte.
- Een geweldige manier om een vrouw met kanker te verwennen, is het geven van een bon voor een massage of wellness. Ook heel leuk om samen te doen. Check of ze liever ergens heen gaat waar je je badkleding mag aanhouden. 