

BIBIAN MENTEL

Kut kanker!

Door jou laat ik
mijn leven niet
verpesten!

Spl!nt
media

Kut kanker!

Door jou laat ik
mijn leven niet
verpesten!

INHOUD

Voorwoord	6
Proloog - De gouden race	9
Ja, ik wil	17
Een nieuw been	27
Lange weg naar Sotsji	39
Overleven	49
De breuk	59
Weer die kutkanker	65
De MRIdian	75
Ik ben er nog!	81
Adempauze	91
Slecht nieuws	103
Zeventien dagen ziekenhuis	109
Weer thuis	119
Chemisch fabriekje	127
Aandacht	137
Kan ik mijn titel verdedigen?	143
Carpe diem	155
Nawoord - Bedankt	158

VOORWOORD

“Wordt het niet tijd om jouw tweede boek te schrijven?”, vroeg mijn zoon Julian een tijdje geleden. “Er is weer zoveel gebeurd in de afgelopen jaren.”

Mijn eerste boek ‘Met mijn goede been uit bed’ verscheen in 2012. Sindsdien heb ik inderdaad veel hoogte- en dieptepunten meegemaakt. Sinds ik zeventien jaar geleden voor het eerst kanker kreeg is mijn leven een ware rollercoaster, maar hoe diep de dalen ook zijn, ik blijf van het leven genieten. In plaats van de gedachte: ‘waarom overkomt mij dit’, focus ik op positieve dingen. Als je dat doet, kun je meer tegenslagen aan. Doemdenken helpt sowieso niet. Zestien jaar geleden werd mijn rechteronderbeen geamputeerd. Terwijl anderen vooral naar mijn beperkingen keken, keek ik naar mijn mogelijkheden. *It’s all about Mentelity*, maar daarover later meer...

Afgelopen jaar kreeg ik voor de achtste keer de diagnose kanker en artsen vertelden mij dat ze niks meer voor me konden doen. Ik moest me voorbereiden op het einde. Gelukkig vonden we een nieuwe bestralingswijze. In juli 2016 kreeg ik twaalf bestralingen en in juni van dit jaar hoorde ik dat er geen tumorcellen meer te zien waren.

Dit fantastische nieuws bleek helaas snel achterhaald. Twee weken later hoorde ik dat er op een scan toch een plekje te zien was. Kort daarna bleek dat op drie plekken in mijn lijf tumorcellen groeien. De afgelopen maanden waren extreem zwaar. Dat kwam niet door de kanker, maar vooral doordat ik een heel nare ziekenhuisbacterie opliep.

Ondanks de heftige tijd blijf ik positief en blijf ik genieten van het leven. Ik weet dat je met positiviteit geen kanker kunt overwinnen, maar het is gewoon fijner om positief te zijn. Ik hoop dan ook dat mijn sportieve droom om in maart 2018 mijn paralympische titel te verdedigen, uitkomt. Waarom het voor mij zo belangrijk is om op het hoogste niveau te snowboarden? Snowboarden is mijn houvast en mijn doel. Het geeft me rust, focus en

energie. Ik kan er al mijn frustratie, boosheid, geluk en verdriet in kwijt. En als ik sport, hoef ik niet aan kanker te denken.

In de afgelopen jaren vroegen mensen mij vaak: "Hoe kun jij, ondanks alle tegenslagen, zo positief in het leven staan? Hoe kun je strijden tegen kanker en ook nog topsport bedrijven? Wat eet je? Wat drink je?" Door mijn verhaal op te schrijven, hoop ik deze vragen te beantwoorden en jou te inspireren. Als ik met dit boek maar één iemand help, dan vind ik het al de moeite waard.

Liefs, Bibian.
November 2017.



Mijn allerliefste maatje

PROLOOG

De gouden race

14 maart 2014 - Mijn favoriete topje en mijn favoriete slip liggen klaar. Ik trek ze aan en denk: vandaag moet het gebeuren. In mijn hoofd heb ik de race al honderd keer gereden. Ik ken de *course* uit mijn hoofd; ik weet waar elk hobbeltje zit en ik weet precies wat ik moet doen. Maar toch...

Voor de race inspecteren we de baan nog een keer. Het is best warm, de zon schijnt en de bovenste laag sneeuw wordt zacht. Er staan sporen in de smeltende sneeuw. Ik hoop niet dat ze de baan nog gaan zouten. Als ze nu chemicaliën op de sneeuw gooien, wordt de bovenste laag een ijslaag. Dan ontstaat er een heel oneffen course. Shit, ik zie dat ze de baan toch gaan zouten. Dan moet ik straks extra opletten dat ik niet in een bevroren spoor terechtkom, zoals een fietser met zijn wiel in de tramrails. Het stadion zit vol. Een kakafonie van geluiden. We hebben nog nooit een vol stadion gehad bij onze wedstrijden. Omdat snowboarden een nieuw onderdeel is op de Paralympische Spelen in het Russische Sotsji, is er extra veel aandacht van de media. Overal staan camera's. Ik heb honderden World Cups gereden, maar nog nooit was er zoveel publiek. In het Olympisch dorp werd ik zelfs herkend door internationale journalisten. "Are you Bibian?", vroeg er één aan mij.

Edwin staat in de startzone. "Schat, wat is er met jou aan de hand?", vraagt hij. "Ik heb je nog nooit zo zenuwachtig gezien." Hij kijkt me diep in de ogen. "Lieverd, doe wat je het beste kunt. Je bent het hele seizoen ongeslagen. Maak je geen zorgen. Doe de eerste run op negentig procent. Als je maar blijft staan. Blijven staan en genieten." Hij geeft me een kus en zegt: "Je kunt het, Bieb."

Het is goed dat Ed hier staat. Hij is mijn man en mijn coach. Hij kent me door en door. Met zijn kalmte en vertrouwen geeft hij mij rust en focus.

Dan ben ik aan de beurt. In de *start gate* veeg ik alle sneeuw van mijn snowboard. Dat is iets wat ik moet doen, een ritueel. Als ik mijn bindingen vastmaak, veegt Edwin de sneeuw al weg, maar ik moet het zelf nog een keer doen.

Oh, mijn God. Nu moet het echt gaan gebeuren. Ik heb altijd wel een gezonde wedstrijdspanning, maar nu ben ik voor het eerst echt zenuwachtig. Ik weet dat ik kan winnen. Als ik maar blijf staan. Vanochtend, in mijn laatste trainingsrun, ben ik gevallen. Dat maakt me extra nerveus. Ik ben altijd aanzienlijk sneller dan de andere dames. Maar ja, ik moet het nog wel even doen. Dan voel ik Edwins hand op mijn schouder. "Geniet, schat", zegt hij nog een keer en geeft me weer een kus.

Op het moment van het startschot hoor ik het publiek. Dertigduizend gillende mensen. Een brullende leeuw. Nog nooit was het zo hard en zo intens en nog nooit waren er zoveel mensen die alleen maar naar mij kijken. Ik weet dat ik live op tv ben. 'Focus Bibian', denk ik en ik slaak een diepe zucht.

Zodra ik uit de gate ben, zijn mijn zenuwen zo goed als weg. Ik herinner me Edwins opdracht. Niet te veel risico's nemen. Ik rijd gecontroleerd door de bochten. De bocht waar ik vanmorgen viel neem ik iets ruimer, zodat ik niet in sporen van mijn voorgangers terechtkom. Voor de sprongen rem ik een beetje af en ga ik iets minder door mijn knieën om de verzuring zo lang mogelijk uit te stellen. Het publiek wordt steeds luider. Nog één bocht, de moeilijkste. Ik kom hem goed door en ga recht op de finish af. Op de laatste sprong neem ik wat extra risico, want ik voel me goed en ik vertrouw op mijn ervaring. Over de finish kijk ik direct naar het scorebord en ik zie dat ik sneller ben dan de rest. De eerste stap is genomen. Ik ga me klaarmaken voor mijn tweede run.

Bij de tweede run ben ik een stuk relaxter. Ik neem wat meer risico, maar wel op een verantwoorde manier. Ik wil niet onderuitgaan, want dan komt alles op mijn laatste run aan. Bij onze discipline tellen de beste twee races. Als ik nu blijf staan, kan ik in mijn derde race volle bak gaan. Mijn tijd is onder de minuut, 58.59. Yes, de paralympische titel is zo goed als binnen. Na de eerste twee runs ben ik zes seconden sneller dan de rest. Ik heb gewonnen, tenzij een van de andere dames in de derde run zes seconden sneller is dan ik.

De derde run start ik als laatste. Als alle andere dames geweest zijn, beginnen hun coaches me al te feliciteren. Officieel heb ik al gewonnen. Deze run is meer een ererondje. Maar ondanks dat wil ik nog een goede run en een goede tijd neerzetten.

Ed zegt: "Nu is het echt alleen maar genieten. Volle bak gaan, schat. Laat zien wat je kunt." Ik ben meer ontspannen en ik geniet. Het gaat fantastisch. Mijn laatste run is de snelste. Mijn tijd is 58 seconden en 54 honderdste.

Als ik over de finish kom, gaan mijn armen de lucht in. Het stadion ontploft. Ik hoor en zie een enthousiaste menigte roepen, klappen, toeteren en fluiten. Fantastisch! Tim O'Brien, de *race director*, die zich net als ik heeft ingezet om het parasnowboarden op het paralympisch programma te krijgen, rent naar me toe.

"Ik ga als eerste de allereerste paralympisch kampioen parasnowboardcross kussen", roept hij glunderend.

"Een historische gouden medaille", hoor ik de omroeper zeggen.

Na de race word ik meegenomen naar de pers. De hele wereldpers staat klaar. Ik sta de ene na de andere journalist te woord en vertel tientallen keren hoe ik me voel. Hoe blij en gelukkig ik ben dat ik gewonnen heb. Nu ik een wereldwijd platform heb, grijp ik ook de kans om over mijn sport te vertellen. Waarom snowboarden een paralympische sport moet zijn. Dat ik graag aan kinderen met een lichamelijke beperking die thuis voor de buis zitten, wil laten zien dat zij dit ook kunnen. Dat ze nooit op moeten geven, altijd moeten blijven genieten en niet naar hun beperking, maar naar hun mogelijkheden moeten kijken. *It's all about Mentality*. Het voelt fantastisch dat ik de boodschap die ik al zo lang kwijt wil, nu op wereldniveau kan vertellen. Dat ik iets voor de gehandicapten sport kan betekenen.

Terwijl ik de pers te woord sta, staan Chris en Merijn nog boven bij de start. Zij moeten hun race nog rijden. Lisa is al klaar, zij is zevende geworden. Een supergoede prestatie, want ze traint nog niet zo lang. Ed staat ook boven, bij Chris en Merijn. Als zij gestart zijn, komt hij meteen naar beneden. Julian stond in het publiek, maar een dame van de NOS heeft hem met haar accreditatie meegenomen naar de course, zodat ik hem even in mijn armen kan sluiten. Ik heb de Nederlandse vlag over mijn schouders en ik hoor hem roepen: "Mama! Ik ben zo trots op jou!" Ik til hem



Genieten in de bergen. (Foto: Mathilde Dusol.)

17 jaar Pieken en dalen **1 been amputatie**

5 longoperaties **12 uur narcose**

72 bestralingen 28 zakken morfine

7892 angstige uren 3136 tabletten paracetamol

6384 uur in een ziekenhuisbed

1920 uur revalideren **43680 km fietsen**

2340 gezonde salades **360 ijsjes**

4680 groene proteïne shakes 22x Mac Donalds

2014 Sportvrouw van het jaar

2016 Stoerste vrouw van Nederland

2017 Strong Women award **1 prachtige zoon**

Ridder in de orde van Oranje Nassau

7x Wereldkampioen 124x Goud

643.334.400 (extra) hartslagen vol passie voor het leven

In juli 2017 hoort paralympisch snowboardkampioen Bibian Mentel dat ze voor de negende keer kanker heeft. Maar Bibian is een knokker en een optimist, met een ijzersterke wil. Haar grootste sportieve droom is dat ze op de Paralympische Spelen in maart 2018 haar olympische titel kan verdedigen. Maar eerst moet ze deze nieuwe tegenslag zien te overwinnen.

Bibian: Het enige wat ik kan doen is blijven genieten van het leven en zorgen dat mijn lichaam in optimale conditie is om de strijd aan te gaan. Dat doe ik door positief denken, sporten, gezond eten en genoeg slapen. Daarnaast is een combinatie van goede artsen en een flinke dosis geluk essentieel.

Ben jij benieuwd hoe het Bibian lukt om na een beenamputatie en negen keer kanker van het leven te blijven genieten? Dan is het lezen van haar verhaal een must.

Lutske Bonsma interviewde Bibian Mentel in wat Bibian 'de zwaarste periode in mijn leven' noemt en schreef naar aanleiding hiervan het boek *Kut kanker! Door jou laat ik mijn leven niet verpesten!*



**“Story of an amazing woman.
A must read for anyone who wants
to enjoy life to the max”**

Richard Branson
Business magnate and philanthropist.
Founder of the Virgin Group.

ISBN 978-90-824177-5-3



www.splintmedia.nl