

Regenbogen en sterrenlicht

Colofon

ISBN: 97890 8954 054 6

1e druk 2008

© 2008 Foekje Meijer-Linstra

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser B.V.

Ossekop 4

Postbus 2532

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk:

Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Regenbogen en sterrenlicht

Foekje Meijer-Linstra

Voor mijn vader

Inhoud:

Hoofdstuk 1: Ontdekking	11
Hoofdstuk 2: Boodschappen	23
Hoofdstuk 3: Operatie en behandeling	31
Hoofdstuk 4: Vriendschap en bestraling	39
Hoofdstuk 5: De stilte verbroken	47
Hoofdstuk 6: Aanvaarding en overgave	57
Hoofdstuk 7: Ontmoeting in Brockwood Park	65
Hoofdstuk 8: Een bijzondere droom	75
Hoofdstuk 9: Innerlijke leiding	83
Hoofdstuk 10: Begrensd en grenzeloos	93
Hoofdstuk 11: De Liefde: alles verdraagt zij ...	107
Hoofdstuk 12: Een nieuwe weg	117
Hoofdstuk 13: Zonder melk en suiker	135
Hoofdstuk 14: Reis naar gezondheid	143
Hoofdstuk 15: Poorten naar de ziel	163
Hoofdstuk 16: Terug naar het Licht	177
Bijlage	187

*Jij verdient te zijn
Het beste dat je kunt zijn
Jouw bestaan alleen al
Is Schoonheid
Jij bent alles
Wat je zoekt*

*Kracht
Geloof
Geduld
Vertrouwen
Alles wat geweest is
Alles dat is
En alles wat zal zijn*

Hoofdstuk 1

Ontdekking

Het waren snikhete dagen in augustus, van die dagen waarop je je vaker doucht en verkleedt dan normaal. Wat je ook doet, je blijft je plakkerig en zweterig voelen.

Ik kwam onder de douche vandaan, droogde me af, en zag dat ik vergeten was een schoon lingerie-setje uit de kast te pakken. Ik liep naar de slaapkamer, opende de spiegeldeur van de kast een klein stukje en boog voorover om mijn ondergoed te pakken. Mijn blik bleef steken in de spiegel: boven in mijn rechterborst was een deukje ontstaan.

In een oogwenk van een seconde sneed de immense schrik van het heldere weten door me heen, terwijl ik in gedachten tegen mezelf schreeuwde: ‘Nee! Niet ik! Niet dit lijf, niet in dit mooie, sterke lijf!’

Maar natuurlijk wist ik het al lang: dit was fout. Helemaal fout!

Verbijsterd en vol ongeloof liep ik terug naar de badkamer. Ik vond de moed om het plekje te bevoelen. Zo’n halve centimeter onder het huidoppervlak zat een harde plek.

Even waren er geen gedachten, was er geen besef: de schok was te groot.

Met mijn ratio begon ik mezelf gerust te stellen. Ik wist zeker dat die plek er de vorige week niet was geweest. Zo snel kon er niet iets ernstigs aan de hand zijn. Het kon van alles zijn, en misschien was het morgen ook wel weer weg.

Ik besloot dat het veel te vroeg was om wie dan ook maar ongerust te maken, inclusief mezelf. Als het plekje er morgen nog zat, was het vroeg genoeg om het erover te hebben.

Ik had een goede nachtrust, hoewel ik iets lichter sliep dan gebruikelijk. Toen ik 's morgens wakker werd, wist ik dat er iets vervelends was geweest de vorige dag, en dat ik ergens naar moest kijken. Ik herinnerde me het knobbeltje, en mijn hand ging naar mijn borst. Het zat er nog. Een gevoel van ongerustheid overspoelde me.

Ik stond op, ging naar de badkamer, en keek en voelde nog eens goed. Er was geen twijfel mogelijk: de situatie was net zoals die gister was.

Het werd tijd om Wop Jan, mijn man, in te lichten.

Rustig en rationeel als hij is, was hij het met me eens, dat ik naar de dokter moest gaan, maar dat we ons niet ongerust moesten maken voordat we wisten was er aan de hand was. Hoe vaak was zoiets immers niet goedaardig?

Ik belde onze huisarts voor een afspraak, maar de assistente vertelde dat hij een lang weekend vrij was, en vrijdag dus geen spreekuur had. Maandag zou hij er weer zijn.

Ik overwoog om een afspraak bij zijn plaatsvervanger te maken, maar dan moest ik naar een ander dorp. Bovendien vond ik dit nogal een vertrouwelijke aangelegenheid. Stel dat het wel iets ernstigs zou zijn, dan wilde ik liever het traject van A tot Z bij mijn eigen huisarts doorlopen.

Ik besloot tot maandag te wachten, en maakte een afspraak voor die dag. Ik was de eerste op de lijst.

Ik was in staat de dingen van alledag te doen, hoewel alles wel een vervelende bijmaak had. Voortdurend zeurde het in mijn hoofd dat er iets akeligs aan de hand was. Bovendien

was het verschrikkelijk warm. Het was meer dan dertig graden, en dat is absoluut niet mijn favoriete weertype.

Die vrijdagmiddag ging ik naar de supermarkt om boodschappen voor het avondeten en het komende weekend te doen. Ik laadde de boodschappen in mijn karretje, en keek naar de andere mensen: hoe ze met elkaar praatten, grappjes maakten, artikelen van de schappen pakten en bekeken, alsof er niets aan de hand was. Ik voelde me al een beetje een buitenstaander.

Ik stond voor de kassa te wachten om af te rekenen. Mijn boodschappen lagen op de lopende band. Buiten zinderde de zon. Met de rug naar me toe stond een meisje in een grijs T-shirt en een zwarte broek haar boodschappen in te pakken. Achter in de winkel begon iemand te schreeuwen. Het meisje draaide zich om.

En daar stond, met grote zwarte letters op het T-shirt van het meisje, de boodschap die God voor me had: NO FEAR.

Je kunt je bijna geen banalere plek voorstellen dan de kassa bij een supermarkt. En toch werd ik daar op dat moment omgeven door een gevoel van veiligheid, bescherming en liefde, zoals ik dat nog nooit in mijn leven had ervaren. Het was alsof ik omhelsd werd door drie engelen. Er was louter zachtheid, liefelijkheid en licht om mij heen.

De supermarkt, met de mensen die er doorheen liepen, was een andere dimensie, die ergens scheef achter in de verte werd geprojecteerd. Ik bevond me in een staat van zijn, waarin geen enkele menselijke kwelling, hoe groot ook, me kon raken. Ik wist, dat waar ik ook doorheen zou moeten gaan de komende tijd, er voor me gezorgd zou worden. Dat alles in liefde op mijn weg gebracht werd, zodat ik ervan zou leren en groeien, maar dat ik niet bang hoefde te zijn.

Tallose malen heb ik in de maanden die volgden aan dit moment terug gedacht en aan het gevoel wat ermee gepaard ging. Het heeft me een enorme kracht gegeven.

Pas veel later heb ik me gerealiseerd dat die onvoorwaardelijke liefde die ik voelde en het licht waarin ik mij bevond mijn onsterfelijke staat van zijn is. Dat is wie ik ten diepste ben. Altijd en eeuwig.

Zondagavond gingen we uit met vrienden, die net terug waren van een cruise langs de Noorse kust. De avonden waren heerlijk om buiten te zitten, dus we zochten een terras in het centrum van de stad, tegenover het station, waar een gezellige levendigheid heerste. We genoten van de zwoele avond, een glas wijn, de mensen die voorbij liepen, de reisverhalen. Het kon niet anders dan dat van tijd tot tijd mijn gedachten gingen naar dat stuk in mijn lichaam, dat er eigenlijk niet hoorde te zijn, dat eigenlijk niet van mij was. Ik keek ernaar, hoe we daar zaten, gezellig met zijn vieren, al zo lang vrienden en zo vertrouwd. Misschien was ik wel ernstig ziek. Wat zou er met me gebeuren?

Maandagmorgen was ik de eerste in de wachtkamer van de dokter. Klokslag acht uur haalde hij me op, en ging me voor naar de spreekkamer. Ik vertelde wat er aan de hand was, en hij wilde uiteraard de plek bekijken.

Terwijl ik op de onderzoektafel lag, keek ik naar zijn neutrale, ernstige gezicht.

“We moeten er toch maar even foto’s van laten maken”, zei hij en liep terug naar zijn bureau.

Ik kleedde me weer aan, wat snel gebeurd was met die hitte. Het roze bloesje en het gebloemde rokje dat ik aan had zal ik wel nooit vergeten.

“De uitslag van het uitstrijkje voor het bevolkingsonderzoek vorige maand was goed, hè”, zei de dokter, terwijl hij doorschreef aan de verwijsbrief. Hij keek me niet aan.

De opmerking klonk zo zot, dat ik er bijna om moest lachen. Ik beet op mijn tong om een cynische opmerking binnen te houden. Ik doe voortdurend mijn best mijn scherpe tong te beheersen, met wisselend succes.

Daar zat ik met een kwaadaardige tumor in mijn borst. Het uitstrijkje was goed. Geweldig. Wat een troost.

“Dan heb ik vrijdag de uitslag wel”, zei de dokter. “Ik bel je vanmiddag hoe laat je terecht kunt op de röntgenafdeling.”

De volgende dag kon ik ‘s middags een mammografie laten maken in het ziekenhuis. Omdat ik in de veronderstelling was, dat er foto’s gemaakt zouden worden, en ik later via de huisarts de uitslag zou vernemen, besloot ik alleen naar het ziekenhuis te gaan.

Wop Jan zou die dag met mijn vader een nieuwe deur maken in de garage, dus had ik de beschikking over onze auto.

In het ziekenhuis werd ik keurig op tijd geholpen. De zuster legde me uit wat er ging gebeuren, en bereidde me erop voor, dat het maken van een mammografie soms niet zo plezierig voelt. Ook kon het mogelijk zijn, vertelde ze, dat als de foto’s niet duidelijk genoeg waren, er een echo gemaakt zou worden, omdat dat meer informatie gaf. Mocht dat zo zijn, dan was dat nog geen reden om me ongerust te maken.

Natuurlijk waren de foto’s niet duidelijk genoeg. Natuurlijk bleek, dat er een echo gemaakt moest worden. En ik was wel ongerust.

Na de foto’s en de echo keek de arts, die er inmiddels bij gehaald was, me ernstig aan.

“Er zit waarschijnlijk een tumor”, zei hij wat onhandig, “en ik weet bijna zeker dat het kwaadaardig is.”

Emotieloos keek ik hem aan. Bestaat het echt, dat iemand in twee seconden je leven kan veranderen? En gaat dat dan op zo’n manier? Dat iemand dan gewoon een paar woorden te-

gen je zegt en dat alles waarvan je dacht dat het je zekerheid en veiligheid gaf, niet meer bestaat?

Ja, dat bestaat. Ik heb het meegemaakt.

De dokter keek naar mijn versteende blik, en zei, nu nog onhandiger: “Het moet tot op de bodem worden uitgezocht. U moet een afspraak met de chirurg maken.”

Er kwamen ineens begrippen op mijn weg waar ik nog nooit over had nagedacht. Een chirurg? Wat was dat? Het bestond toch niet, dat ik die nodig zou hebben?

Ik werd de deur uitgemoffeld met de mededeling, dat hij contact op zou nemen met mijn huisarts, die op zijn beurt wel weer contact met mij op zou nemen.

Ik kleepte me weer aan, opnieuw een fluitje van een cent, en liep naar de ontvangsthal van het ziekenhuis. Volledig rationeel bedacht ik, dat het wellicht verstandig zou zijn even een minuut of tien in de hal te gaan zitten om van de schrik te bekomen voordat ik achter het stuur zou kruipen.

‘Nou, dit is het dus’, dacht ik, niet echt wetend waar die gedachte op sloeg.

Ik kon de tien minuten amper volmaken, en reed terug naar ons dorp.

Het was snikheer in de auto, de kleren plakten aan mijn vel. Ik herinner me nog hoe absurd rustig ik was. Elke handeling die ik moest verrichten, werd volledig bewust overdacht. Ik zag het verkeer, de bomen, de vogels, de strakke blauwe lucht. En ik wenste dat het eens wat koeler zou worden.

Thuisgekomen was de nieuwe garagedeur inmiddels geplaatst. Mijn vader was net terug naar huis gegaan. De deur was één keer geveerd, en moest drogen. Nou, dat zou met het huidige weertype wel geen probleem zijn.

In de koele kamer vertelde ik Wop Jan wat de arts in het ziekenhuis had gezegd. Een tijd keken we elkaar aan zonder te spreken.

Intuïtief zei Wop Jan toen, wat op dat moment het enige juiste was: “Zullen we even op bed gaan liggen?”

En zo, met de armen om elkaar heen, zonder tranen, zonder wanhoop, zonder woede, trotseerden we de eerste storm.

Achteraf weet je, dat je op dat moment geen enkel besef hebt van wat er eigenlijk aan de hand is, en wat er gaat gebeuren.

Op dat moment heb je je eigen leven niet meer in de hand.

We waren allebei gezegend geweest met een goede gezondheid. We woonden al twintig jaar in hetzelfde dorp, maar de keren dat ik mijn huisarts ontmoet had waren te tellen op de vingers van een hand. Ik was zelfs zelden verkouden, de griep had ik in vijftientig jaar niet gehad, en ik kon me niet herinneren wanneer ik voor het laatst had overgegeven. Het verschijnsel moe kende ik niet. Zo gezond was ik dus.

Met doktoren, laat staan chirurgen en ziekenhuisprocedures hadden we geen enkele ervaring.

En nu kwam ik terecht in een medische heksenketel. De volgende dag om tien uur al had ik een afspraak met de chirurg. De wachtkamer zat vol, maar ik had vrije doorgang. Hoewel natuurlijk goed bedoeld sloeg toen de angst pas echt toe. Ik werd van links naar rechts door het ziekenhuis gedirigeerd voor bloedonderzoek, hartfilmpjes, longfoto's etc. etc. en overall werd er ruim baan voor ons gemaakt. Die momenten waren een beangstigende ervaring, omdat het me het gevoel gaf, dat elke seconde blijkbaar telde. De meewarige blikken van het ziekenhuispersoneel – ‘dus dat is ze, wat een jonge vrouw nog’ – maakten het er niet beter op.

De chirurg, die een man van adel was en dat ook uitstraalde, had die week verschillende uitgebreide gesprekken met ons. Ik was er, al zeg ik het zelf, goed bij met m'n hoofd.

Hij legde ons uit, dat er tegenwoordig vaak kon worden volstaan met het plaatselijk verwijderen van de tumor, en dat standaard de lymfklieren uit de oksel werden weggehaald. Deze werden onderzocht op kankercellen, zodat kon worden vastgesteld of er elders in het lichaam nog kanker aanwezig kon zijn. Waren de lymfklieren schoon, dan was er een grote overlevingskans, ik meen wel zo'n 90%. Werden er wel kankercellen in de lymfklieren gevonden, dan moest afhankelijk van in hoeveel klieren de cellen werden aangetroffen, er nog een medicijnbehandeling of chemokuur volgen. De overlevingskans daalt snel met het aantal kankercellen dat in de lymfklieren wordt aangetroffen. Standaard was ook een bestralingsperiode van vijf of zeven weken na een plaatselijke operatie, om te voorkomen dat eventueel aangetaste cellen zich verder zouden ontwikkelen.

Voorzichtig bereidde de chirurg me voor op de zwaarste dagen in deze periode: wachten op de uitslag van het lymfklieronderzoek. Die uitslag zou bepalend kunnen zijn voor de rest van mijn leven: kankercellen of niet, chemokuur of alleen bestralen, leven of sterven.

Tijdens het eerste gesprek voerde de chirurg een punctie uit op de tumor. Hij zoog wat cellen op met een dikke naald. Onderzoek zou definitief moeten uitwijzen of het weefsel kwaadaardig was.

Toen we de uitslag de volgende dag kwamen ophalen, zei hij dat uit de punctie niet was gebleken dat het om kanker ging. Hij wilde graag een biopsie doen, dat wil zeggen, onder verdoving een groter stukje weefsel wegnemen. De uitslag van dat onderzoek zou meerdere dagen in beslag nemen. De chirurg vond het erg naar voor ons, dat we nog een aantal

dagen in martelende onzekerheid zouden moeten doorbrengen. Dacht hij.

Ik wist dat het zinloos was te investeren in hoop.

In mijn omgeving zag ik ogen oplichten en er werd tegen me gezegd: “Zie je wel. Het valt misschien nog mee. Je moet de hoop niet opgeven.”

Ik ging geen verbinding aan met die woorden. Ik wist hoe het zat.

Wop Jan en ik waren allebei vrij rustig en rationeel tijdens die waanzinnige week. We lieten de gebeurtenissen zijn wat ze waren. We voegden er geen spookverhalen of angstige veronderstellingen aan toe. Ik vond mezelf ten opzichte van die gebeurtenissen, en probeerde zo bewust mogelijk mijn weg te gaan.

De uitslag van de biopsie toonde aan dat het om kwaadaardige cellen ging. “Dat betekent dat het hier gaat om borstkanker”, sprak de chirurg plechtig. Het betekende dat er nu spijkers met koppen geslagen moesten worden.

Inmiddels was ik ook al bij een radioloog in het RIF (Radiologisch Instituut Friesland) geweest. Hij moest vaststellen of ik plaatselijk geopereerd kon worden, en of ik dan goed bestraald zou kunnen worden.

De plaats en de omvang van de tumor maakten het mogelijk, dat ik tijdens mijn ziekenhuisopname inwendig bestraald zou kunnen worden.

Tijdens de operatie zouden er pennen geplaatst worden rond de plek waar de tumor verwijderd was. Er zou een soort stellage op mijn borst gebouwd worden, die aangesloten kon worden op de bestralingsapparatuur. Deze vorm van bestraling wordt brachithérapie genoemd. Vierentwintig uur lang zou ik in volledige afzondering moeten doorbrengen.

Deze vorm van bestraling zorgde ervoor, dat ik twee weken minder uitwendig bestraald hoefde te worden. Bovendien was op deze manier de kans het grootst dat 'onrustige cellen' in de omgeving van de tumor vernietigd zouden worden.

Op 18 augustus, er was nu officieel sprake van een hittegolf, werd de datum voor de operatie vastgesteld: 25 augustus om 9.30 uur. Ik had nog een week te gaan.

Uiteraard waren mijn ouders en schoonmoeder onmiddellijk na de uitslag van de röntgenfoto's op de hoogte gesteld van wat er aan de hand was. Ook had ik mijn twee beste vriendinnen gebeld. Op mijn werk was het nieuws ingeslagen als een bom.

Ik wilde graag mijn vrienden- en kennissenkring informeren, maar ik was absoluut niet in de stemming om iedereen te bellen en telkens hetzelfde verhaal te vertellen.

Ik besloot ze een brief te schrijven.

Er doet zich in mijn leven een fenomeen voor dat ik heb leren herkennen en vertrouwen. In ieder mensenleven komt zoiets voor, en voor ieder mens op een andere manier. Voorwaarde is, dat je er open voor staat.

Ik ben een grote liefhebster van levenswijsheden, verpakt in spreuken, gezegden of gedichtjes. Ik heb boekjes en papiertjes volgeschreven, als ik iets tegenkwam wat ik wilde onthouden. En zo langzamerhand viel het me op, dat ik altijd de juiste spreuk op het juiste moment kreeg aangereikt.

Ik wilde mijn brief graag beginnen met een spreuk. En hij was er, precies op tijd, als opening van een hoofdstuk in een boek dat ik aan het lezen was.

Het was een uitspraak van Peace Pilgrim, en hij luidde: