

Colofon:

Auteur: Judith Baken - van den Hoogen, www.judithbaken.nl
Afbeelding kافت: Foto auteur
Illustraties: Foto's en tekeningen door de auteur. Foto van koek
Enjoy van HEMA en foto groene thee van First Tea.
DMT-kunst: I-stock
Vormgeving/zetwerk: Merel Wijlaars
Redactie & correctie: Merel Wijlaars
Uitgever: Bravenewbooks, home.bravenewbooks.nl

Copyright © 2021 Judith Baken - van den Hoogen

ISBN 9789464353341

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en uitgever. Ondanks al de aan de samenstelling van het boek bestede zorg, kan noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Voor Silvy,

die naar onze aardse opvatting wel erg vroeg een engel werd,
maar altijd dichtbij is gebleven.

Koorden aan de hemel

Door: Judith Baken – van den Hoogen

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	10
Hoofdstuk 1 Hoe het allemaal begon.....	13
Hoofdstuk 2 Verdwaald in het duister	22
Hoofdstuk 3 Waarschuwendende signalen.....	27
Hoofdstuk 4 De medische mallemolen	34
De diagnose	34
De CT-scan	35
Tweede biopt.....	38
Het behandelplan	40
Met de handen in het haar.....	44
Radiotherapie	46
Hoofdstuk 5 In de tussentijd	48
Door andermans ogen.....	48
Reguliere en natuurlijke geneeswijzen	49
UWV.....	51
Hoofdstuk 6 De behandelingen	52
Chemotherapie; de eerste ronde	52
PICC lijn.....	54
Chemotherapie; de tweede ronde	58
Afscheid van mijn haren.....	64
Hoofdstuk 7 Corona en de derde chemoronde	69

Hoofdstuk 8 Amazone	73
Hormoontherapie.....	75
Verwijderen van de PICC lijn	76
Plastisch chirurg	76
Hoofdstuk 9 Behandeltraject op z'n kop.....	78
Hormoontherapie.....	78
Operatievoorbereidingen.....	78
De operatie en overige ziekenhuisperikelen.....	82
Hoofdstuk 10 Bestralingen	98
Oog voor het onzichtbare.....	103
Tatoeage.....	107
Start van de bestralingen	108
Vlinder en scarabee.....	114
Hoofdstuk 11 Een nieuw leven.....	119
Regenereren	119
Wilde haren	127
Wat nog rest.....	130
Hoofdstuk 12 Oorzaken, betekenis en zingeving aan ziekte.....	133
Persoonlijke oorzaken en betekenis.....	133
Psychosomatische oorzaken en betekenis.....	135
Zingeving	140
Hoofdstuk 13 Om me heen	149
Hoofdstuk 14 Caleidoscoop en hologram	157

Nawoord.....	165
Lijst van ideeën, tips en adviezen.....	170

Voorwoord

Wat fijn dat je dit boek in bezit of te leen hebt! Ik ga je meenemen in mijn zoektocht door het leven en vertellen wat ik daar tot nu toe zoal uit geleerd heb. Ik schrijf dit boek op de eerste plaats voor mezelf; om mijn eigen gedachten te ordenen en hetgeen is gebeurd te kunnen verwerken. Beter nog dan dat ik gedurende het gebeuren al heb gedaan. Schrijven is voor mij een manier om mijn gevoel kwijt te kunnen. Eruit te persen; zo voelt het ook. Ik mag dit boek niet schrijven; ik móét dit boek schrijven. Het voelt als een niet te stuiten aandrang. Zonder hoogdravend te willen klinken is dit mogelijk één van de voor mij belangrijkste opdrachten in dit leven, gericht op verdere genezing van mezelf en daarbij mijn omgeving hopelijk meenemend. Voor zover die mensen daar behoefte aan hebben uiteraard.

De rode lijn is de beschrijving van mijn proces gedurende de tijd dat ik behandeld werd voor borstkanker. Een minder luchtig onderwerp. En toch hoop ik dat het goed leesbaar is, dat je hier en daar geraakt wordt door allerlei emoties. Je bent gewaarschuwd: ik heb een nogal droge vorm van humor. Dus dit serieuze verhaal zit boordevol met kwinkslagen. Hopelijk laat het je veel (glim)lachen. Want dat is mijn bedoeling!

Ik heb getwijfeld in welke vorm ik zou gaan schrijven; in de ik-vorm of toch in een andere persoonsvorm. Omdat het een boodschap is die zo recht uit mijn hart en geest komt, hou ik het toch op de ik-vorm. Dat schrijft rechtstreekser. Hopelijk is het daardoor niet minder leesbaar.

Het verhaal is helemaal waargebeurd. In 'harde' feiten ofwel in mijn beleving. Het is aan jou als lezer om hier zelf iets mee

te doen of van te vinden. Ik stel me door dit geheel te delen erg kwetsbaar op. Dat besef ik ten volste. Ik geef je als lezer echt een uitgebreide kijk in mijn ziel. Dat doe ik graag en ik weet dat dit op vele manieren ontvangen kan worden. Dat zij zo. Ik hoop dat het hoe dan ook iets bijdraagt. Aan herkenning of juist aan weerstand. Het maakt niet uit. Het is altijd goed en ieder het zijne.

Ik heb aanvullend op het verhaal ook gedichten gemaakt en wat illustraties ingevoegd, omdat ik daar nog meer gevoel in kwijt kon. Soms zijn het foto's van dingen die ik beschreven heb en soms zijn het zelfgemaakte illustraties. Ik heb niet de illusie dat ze van hoogstaande kwaliteit zijn, maar dat was ook niet de bedoeling. Dit alles maakt het hopelijk tot een menselijk, breekbaar, herkenbaar, bereikbaar en wellicht ook nog wat leerzaam geheel.

Graag vertel ik ook meteen aan het begin waar de titel van dit boek vandaan komt. Het heeft meerdere titels gehad die ik verwerkt heb in de hoofdstukken en gedichten. Uiteindelijk wist ik wat het moest worden toen een vriendin me vanuit een doorreisadres richting haar vakantieadres appte, terwijl ik aan het schrijven was. Ze was in het plaatsje 'Cordes sur Ciel'. Ik werd meteen aangenaam getroffen door die woorden en heb ze vertaald naar het Nederlands.

Een kleine toelichting behoeft het woord 'hemel'. Voor veel mensen heeft dit een betekenis als zijnde het paradijselijke geheel waar we in terecht komen na een goed leven te hebben geleid. Ik doel echter op een breder begrip. Denk meer in de richting van een (Goddelijke) energiebron ofwel het briljante en perfect georganiseerde universum. Met 'God' doel ik niet op een persoon, maar ook op diezelfde bruisende kracht die overal in te herkennen is.

Veel leesplezier!

Oude Indiaans gezegde:

"God slaapt in de stenen, droomt in de planten, ontwaakt in het dier en handelt in de mens."

Inleiding

Dit is een verhaal dat gaat over het leven, het een weg daarin vinden door vallen en opstaan, het ondergaan van borstkanker in Coronatijd en de geweldige connectie tussen hemel en aarde. 'Hemel' noem ik hetgeen wat de meesten van ons niet kunnen waarnemen met onze menselijke zintuigen. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die helder(der) kunnen voelen, zien, horen, proeven en ruiken. Zij zijn in mijn beleving de mensen die het bruggetje mogen slaan tussen hemel en aarde. Zij mogen laten zien dat alles één is en dat er geen onderscheid gemaakt hoeft te worden tussen een in onze beleving 'fysiek levend' persoon en een 'overleden persoon'. De energie blijft. Dat is iets wat ik zeker 'weet' en 'voel' en steeds weer mag ervaren. Iets wat ik van kleins af aan al voelde, maar waar ik me geen raad mee wist. Mensen die 'over het lijden' heen zijn gegaan, zijn nog veel vitaler, veel vrijer in mogelijkheden dan dat wij fysieke wezens zijn. Goed en troostend om dat besef te hebben. Gedurende mijn proces van borstkanker heb ik dit aan den lijve mogen ondervinden. Ik heb daarom dringend de behoefte om dit aan iedereen die het tot zich wil nemen mee te geven. Opdat het leven op aarde nog vrediger en gelukkiger mag gaan worden en er geen verschil meer is tussen onze denkbeeldige hemel en de stoffelijke aarde. Dat is mijn wens voor de mensheid en onze hele planeet. Onze planeet, die zo ongelooflijk mooi is met zijn variatie aan natuur, kleuren en wezens. Diep respect dwingt dat af. Ik hoop dat steeds grotere groepen mensen die op deze aarde rondlopen, ermee omgaan alsof het om een kwetsbaar mens gaat. Want dat is het. Onze aarde heeft momenteel, net als ik had, ook kanker.

Moeder Aarde kon letterlijk beter ademen toen de vliegtuigen in Coronatijd uit de lucht waren. Althans, zo heb ik het ervaren.

Ik hoop met dit boek mijn bijdrage te leveren aan alle personen die een moeilijke tijd doormaken, aan alle mensen die meer zin aan het leven zouden willen geven en dat ik, door de liefde die hiervan uitgaat, ook bij kan dragen aan de gezondheid van onze aarde.

Ik ben een aantal jaren geleden diep geraakt en geïnspireerd door de tekst die Etty Hillesum, de 27-jarige vrouw die hetzelfde lot had als Anne Frank.

“Ik zou lang willen leven om het later toch nog eens te kunnen uitleggen en als me dat niet vergund is, welnu, dan zal een ander het doen en dan zal een ander mijn leven verder leven, daar waar het mijne is afgebroken en daarom moet ik het zo goed en zo overtuigd mogelijk leven tot de laatste ademtocht, zodat diegene die na mij komt niet helemaal opnieuw hoeft te beginnen en het niet meer zo moeilijk heeft....”

Ik hoop in alle bescheidenheid door middel van dit boek iets neer te zetten van wat zij ervaren heeft.

Dit boek ben ik gaan schrijven op het moment dat ik net klaar ben met alle behandelingen die ik nodig had om van mijn borstkanker te genezen. Ik start mijn verhaal dan ook met die periode vol ziekenhuisbehandelingen en zal het nodig hebben om terug te grijpen naar andere belevingen of eerdere fasen in mijn leven, om één en ander in de juiste context te plaatsen. Ik zal de intermezzo's die meer context verstrekken cursief drukken. Hopelijk brengen de intermezzo's ook de nodige lichtheid in het verhaal.

Het is zowel zeer ingrijpend als wonderlijk geweest. Helse en hemelse ervaringen gingen hand in hand. Symboliek en synchroniciteit waren er volop in deze periode, maar ook voorafgaand aan deze tijd. Ook de humor heeft niet ontbroken. Vandaar dat ik dit boek wil schrijven. Om iedereen die in wanhoop is geweest of ooit nog komen gaat, hoop te geven en te laten zien hoe alle gebeurtenissen je kunnen helpen het leven te gaan begrijpen, voelen en 'overleven', als je je ogen en andere zintuigen er maar voor opent!

Aan het einde van deze inleiding wil ik nog duidelijk maken dat ik opgevoed ben in een Katholiek milieu. Helemaal niet streng of dogmatisch. In tegendeel. Ik heb juist geleerd om mijn eigen geweten te staven en mijn mening te vormen op basis van normen en waarden die in vele religies en culturen gangbaar zijn. Echter, ik ben in mijn jeugd wel omgeven door de verhalen uit de Bijbel. Simpelweg doordat ik de kerk soms bezocht met mijn ouderlijk gezin, mijn doopsel heb ontvangen, mijn Communie en Vormsel heb gedaan en de pastoor nog wekelijks op bezoek kwam op de basisschool en ons onder meer parabels vertelde. Ook op de HAVO kreeg ik nog heuse 'Godsdienstles'. Ik hing aan de lippen van de pastoor, omdat zijn verhalen in mijn beleving veel leken op de sprookjes die ik zelf las en degene die mijn vader vroeger zelf voor ons verzong. Ik doorvoelde de symboliek van die verhalen al op jonge leeftijd en ze intrigeerden me mateloos. Vandaar ook dat de Katholieke feestdagen zoals Pasen, Witte Donderdag, Goede Vrijdag, Pinksteren, Hemelvaart etc. voor mij met vele verhalen en herinneringen verbonden zijn. Aangezien dit boek een weerspiegeling is van mezelf, vind je hierin deze symboliek ook terug. De inhoud zal echter geen hindernissen opleveren voor die lezers onder ons die wat minder thuis zijn in de Katholieke wereld.

Hoofdstuk 1 Hoe het allemaal begon

Bizar hoe dingen kunnen lopen. Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat niets zomaar gebeurt. Op dit moment ben ik met mijn gezin in Bretagne, wat voelt als mijn hemel op aarde, en kijk ik terug op een periode vol met leed, angst, maar ook prachtige symboliek in verbinding met alles om me heen.

Eindelijk had ik dan de knoop doorgehakt; ik had per 1 januari 2020 mijn ontslag genomen. Weliswaar met lood in mijn schoenen, maar tevens overtuigd dat dit de beste beslissing ooit was. Op het moment dat de beslissing genomen was, ontstonden er vele, vele ideeën in me waarmee ik de komende periode bezig wilde zijn. Ontslag nemen doe je niet zomaar, althans ik niet. Er zijn vele jaren van keihard werken in een voortdurende wedloop aan vooraf gegaan. Startend in de ouderenzorg en Sanquin, kwam ik terecht bij de gemeente. Achttien jaar (een volwassen leven) bij mijn eigen gemeente en slechts 3 maanden bij de volgende gemeente. Daar waar ik de eerste gemeente zich zag omvormen naar een steeds meer ziellose organisatie waar weinig professionaliteit overbleef, dacht ik in de volgende beter te kunnen gedijen. Ik had zowel in de ene als in de andere gemeente het dossier jeugdhulp als werkgebied. Dit is toch wel één van de meest pittige, veeleisende dossiers van deze tijd. Ik schoot met mijn verandering van gemeente qua werkdruk niets op. De nieuwe gemeente en de organisatie daaromheen waren wel gezond qua sfeer en collega's en ze werden bemenst door professionals, maar mijn dossier had inhoudelijk een nog zwaardere belasting dan voorheen. Ik voelde aan mijn lijf en geest dat ik me steeds meer een 'gevangene' voelde in het kantoor, waar ik mijn plekje vanwege het moderne flexwerken iedere keer moest zoeken.

Steeds krachtiger ontstond de roep in mij dat ik andere dingen moest gaan doen.

Op een avond in november 2019, toen ik voor de zoveelste keer 's avonds achter de laptop zat te werken aan een spoeddossier, klonk een donkere en lage stem in mijn oren: "Als je er nu geen punt achter zet, word je hartstikke ziek." Ik hoor eigenlijk nooit stemmen uit het 'niets', dus ik schrok ervan. Vooral van de (in)dringendheid. Ik heb de maandag daarop het gesprek gevoerd met mijn leidinggevende, die er helemaal ontdaan van was. Heel vervelend allemaal. Zeker omdat ze al wat langer zonder beleidsmedewerker jeugd zaten. Uiteindelijk heb ik toch doorgezet en heb mijn ontslag met ingang van 1 januari 2020 laten ingaan.

In de Kerstvakantie van 2019 voelde ik een knobbel in mijn rechterborst. Oei, dacht ik, dit is best een grote knobbel en die heb ik niet eerder gevoeld! Heel vreemd. Ik was niet direct in paniek, omdat ik twee keer eerder cystes had gehad en er dus vanuit ging dat dit mogelijk weer het geval was. Toen ik enkele jaren hiervoor voor de controle van de cystes in het ziekenhuis kwam, kreeg ik te horen dat ik het beste een cyclus af kon wachten voordat ik naar het ziekenhuis kwam, omdat een cyste vaak weer verdwijnt. Zo gezegd, zo gedaan. Nog fijn Kerstmis gevierd met de familie, een paar dagen naar Brugge geweest met ons gezin en een 'huisvriend' en Oud en Nieuw gevierd bij ons thuis. En dat allemaal met het zwaard van Damocles boven je hoofd, wetende dat er wellicht iets niet goed is. Op dat moment besloot ik niets tegen mijn familie te zeggen, om niemand onnodig ongerust te maken. Omdat de knobbel niet verdween en ook anders, steviger van structuur, aanvoelde dan de eerdere cystes, ben ik op 7 januari 2020 naar de huisarts gegaan. Ook hij constateerde de knobbel en verwees me direct door naar het ziekenhuis.

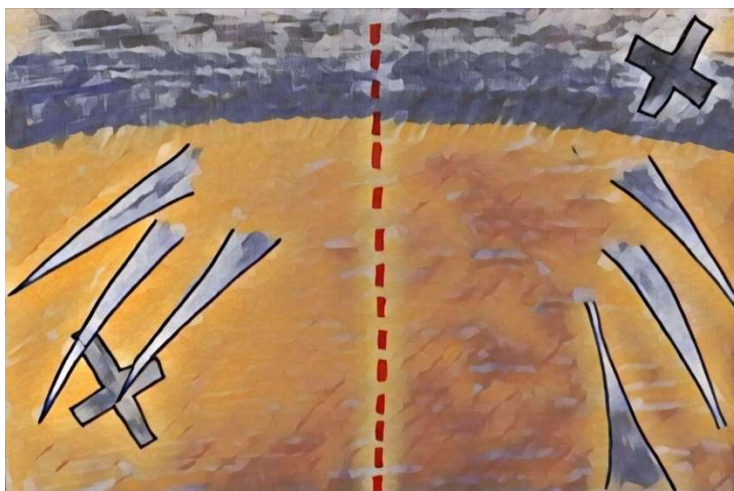
Op 10 januari kon ik al in het ziekenhuis terecht op de mamapoli van het Maxima Medisch Centrum in Eindhoven. Dit is een speciale afdeling helemaal ingericht op mensen met borstkanker. Ik zeg mensen, want ook mannen kunnen borstkanker krijgen. Gelukkig komt dat niet zo vaak voor. Bij vrouwen momenteel 1 op de 7. Dat is beangstigend veel. Mijn man vroeg of het nodig was om mee te gaan. Ik kende de weg tenslotte van de twee eerdere ervaringen. Mijn gevoel zei dat het toch wel eens prettig zou kunnen zijn als hij ook zou komen. Stel je voor dat het deze keer niet goed was. Dan sta je daar in je eentje. Mijn man moest die dag in Limburg werken, dus was het handig dat ik met OV zou gaan en terug zou rijden met hem. Dat werd het plan. We zouden elkaar om 16.00 uur treffen in het ziekenhuis.

Om hetgeen te begrijpen wat ik hierna ga schrijven, is een terugblik nodig. Ik heb in de periode van 2009 tot 2013 een opleiding paranormale therapie gevolgd en ben in 2013 een praktijk voor natuurgeneeswijzen gestart. Tijdens die opleiding zijn mijn latent aanwezige kwaliteiten voor begeleiding en genezing door middel van magnetiseren, bewustwording door laten ervaren, voelen en therapeutische/coachende gespreksvoering verder ontwikkeld. In die periode, maar ook al eerder, heb ik mogen ontdekken dat er geen toeval bestaat, dat er continu sprake is van synchroniciteit en grotere verbanden die wij als mensen nooit helemaal zullen begrijpen of kunnen overzien of vaak pas achteraf begrijpen. Ook zit de wereld vol met symboliek die erg behulpzaam en ook ontroerend kan zijn, als je het kunt en vooral ook wilt zien.

Ik had me voorgenomen om te letten op de tekenen onderweg naar het ziekenhuis. Wat ik tegen zou komen zou symbool staan voor mijn proces. Vanaf het begin kreeg ik via

een soort innerlijke stem ook steeds te horen: “het is MIJN proces”. Met andere woorden: vergelijk jezelf niet met anderen en vergelijk de situatie niet met andere situaties. Achteraf bleek niets minder waar te zijn.

Ik ging vol goede moed en met grote innerlijke rust op weg van huis naar de bus. Ik droeg een luchtige outfit, omdat het een zonnige dag was. Ik liep richting de bushalte op de Markt. Voorbij de kerk lopend zag ik een lijkwagen staan. Daar schrok ik natuurlijk wel van, omdat ik deze reis als symbolisch zag. Zittend in de bus met een stralende zon, zag ik boven Eindhoven een inktzwarte lucht hangen. Een schitterend en tegelijkertijd angstaanjagend gezicht. Ik dacht in eerste instantie heel praktisch: oei, als het noodweer wordt in Eindhoven, ben ik er bepaald niet op gekleed en ik heb geen paraplu bij me. Ik wist eigenlijk toen al dat de diagnose wel eens niet goed zou kunnen zijn, gezien de inktzwarte lucht. Van de onbezorgde en opgewekte zon naar de onverwachte, dreigende, onbekende donkerte. Heftig!



Signalen onderweg

Onderweg kwam ik een aantal ambulances tegen. Ook vrij bijzonder. Niet eentje, maar een aantal. Dat voedde de onrust uiteraard. In Eindhoven aangekomen, was de zwarte lucht verdwenen en was het droog en grijs. Mmm, dacht ik, misschien valt het dan toch nog mee. Ik kom vanuit de zon met een angstig, zwart vergezicht in een grijs gebeuren terecht. Niet echt om heel vrolijk van te worden, maar toch voelde ik me enigszins gerustgesteld. Ik liep naar het ziekenhuis en ging alvast naar de wachtruimte, alwaar de mammografie en echo zouden worden gemaakt. Op die gang kreeg ik de gedachte: als het nu foute boel is, kan ik het aan. Ik voelde me opvallend rustig. Echt 'zen'. Ook tijdens het wachten in de wachtkamer. Een aantal jaren geleden zou dat niet het geval zijn geweest, maar nu ben ik in allerlei opzichten zover voorbereid, dat het me gaat lukken.

Mijn man was net op tijd voor de afspraak. De mammografie was snel gemaakt, met hulp van een zeer bekwame en aardige verpleegkundige. Daar zit overigens nogal wat verschil in, in wie begeleidt! Ik heb ook een andere ervaring waarbij ik dacht dat mijn borsten verpletterd werden door een verpleegkundige die niet de minste empathie toonde. Ze vond het maar onzin dat ik op controle kwam, omdat ik tenslotte al eerder een cyste had gehad. Gelukkig is dat de enige slechte ervaring geweest. Nu niets dan lof!

Meteen daarna werd de echo gemaakt. Boven me, tegen het plafond, schitterden misleidende magnolia's om het brein van de spanning en pijn af te leiden. De radioloog keek bezorgd en mijn man werd erbij geroepen. Eerst rechts kijken, toen naar links en weer terug naar rechts en naar de oksel. Ik wist genoeg. Dit is niet goed. De radioloog zei het ook vrij snel daarna: "Hier zie ik dingen die er niet horen te zitten."

Ondanks dat hij een pokerface opzette, zag ik dat hij verontrust was. Hij wilde ook direct puncties gaan nemen. Ik vroeg hem op de man af of hij kon zien of het kanker was. Hij zei: "In veel gevallen kan ik dat niet zeggen en moet eerst het biopt worden onderzocht, maar in dit geval weet ik het zeker." Dat was een mokerslag die me eigenlijk eerst een soort van verdoofd gevoel gaf. Onwerkelijk, niet te bevatten was het. Dus toch.... Nee, het kan niet waar zijn! Maar het is wel waar! Een stuiterbal van energie tussen ontkenning en besef. Meteen gingen ze door met het maken van een biopt. De verdoving was gemeen en werkte niet of ik had de pech dat ze een bloedvat en zenuw raakten, maar het was in ieder geval zeer indringend en pijnlijk. Daarom maar twee biopten in plaats van drie. Ze hadden voldoende weefsel te pakken. Mijn man was tijdens het biopt weer in de wachtkamer gaan zitten. Hij is niet zo 'happig' op dit soort zaken en de verpleegkundige was ontzettend zorgzaam en hield me goed vast. Dat was ook nodig, want in een reflex schoten mijn benen de lucht in. Zo'n biopt geeft een klap. Ze zeiden het wel, maar te snel om het in mijn hersenpan te laten doordringen. De troostende verpleegkundige was fantastisch. Zo geruststellend. Dat heb je ook zo ontzettend nodig op zulke momenten. Ineens verander je dan in een kwetsbaar kind.

Toen alles was beplakt met een pleister of twee, mocht ik door naar een coördinerend verpleegkundige. Als verdoofd zat ik met mijn man in de wachtkamer van de mammapoli. Ik dacht: nog even niet huilen, hou vol. Mijn man maakte een troostend gebaar, maar dat lokte de tranen uit, dus wuifde ik het weg. De coördinerend verpleegkundige haalde ons vrij snel op, deed een verdere intake en voelde mijn oksels na. Er was niets te zien op de echo en ook niets te voelen. Dat leek een goed teken. Ik kreeg al wel te horen wat het