

Overleven

Isa Hoes bij Boekerij:

*Over leven*

Isa Hoes en Merlijn Kamerling bij Boekerij:

*Je bent niet alleen*

# ISA HOES OVER LEVEN

EEN DIAGNOSE DIE  
GEEN ENKELE VROUW WIL  
KRIJGEN: BORSTKANKER.  
EEN OPENHARTIG, KRACHTIG  
EN TROOSTEND VERSLAG.



ISBN 978-90-225-9511-4  
ISBN 978-94-023-2100-5 (e-book)  
ISBN 978-90-528-6577-5 (audio)  
NUR 320

Omslagontwerp: © DPS Design & Prepress Studio  
Auteursfoto: © Mark Uyl  
Zetwerk: Elgraphic

© 2023 Isa Hoes en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam mede tot stand door bemiddeling van  
Sebes & Bisseling Literair Agentschap Amsterdam.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Merlijn en Vlinder,

zonder jullie is mijn leven niet het echte leven, met jullie is het mooier en liefdevoller dan alleen maar overleven.



‘De logica is weliswaar onwrikbaar,  
maar tegen een mens die wil leven kan zij niet op.’

- Franz Kafka





## Proloog

**A**ltijd als ik naar de wolken kijk, wil ik daarnaartoe. Ze zien er zacht uit, koel maar niet te koud, en vooral uitnodigend. Ik wil me erin wentelen, me laten oppakken en me laten omarmen als een klein kind, erin verdwijnen zoals ik dat vroeger in de boezem van mijn oma kon. Even geen adem kunnen halen maar wel haar heerlijke geur opsnuiven: een mengeling van vervlogen Eau de Cologne 4711, de vage geuren van het warme eten tussen de middag die nog waren blijven hangen en de muffe zeep die ik overal in haar huis rook. En heel af en toe rook ik een vleugje van advocaat met slagroom. Mijn oma die me aankeek alsof ze precies wist wie ik was en wie ik zou worden, die eierkoeken met boter en suiker maakte en die me altijd net iets te hard in mijn arm kneep en ondeugend lachte. Iedere woensdag rond vijf uur ging mijn vader naar haar toe om de antieke klok op te draaien – een wekelijks ritueel – en soms ging ik mee. Mijn vader was vaak gehaast, omdat hij wist dat mijn moeder op ons wachtte voor het avondeten, maar toch was dit voor hen beiden een moment van rust, van ontsnapping aan het dagelijkse leven, een

moment voor moeder en zoon. Mijn vader kreeg een oude jenever, mijn oma haar glaasje advocaat. Haar ondeugende glimlach wanneer ze het laatste beetje uit haar glaasje lepelde staat in mijn geheugen gegrift.

Mijn grappige, maar ook stoere oma, de vrouw die het allemaal in haar eentje voor elkaar bokste. Ze was al jong weduwe, had een dochter die nooit aan de man kwam, twee zonen waarvan er een licht verstandelijk gehandicapt was, de ander – mijn vader – voelde zich verantwoordelijk maar wilde niets liever dan vluchten uit die verstikkende, kleine wereld waarin ze leefden. Hij wilde studeren, uit het dorp naar de stad, en dat juichte ze toe. Ook al had ze hem hard nodig. Wat een sterke vrouw, mijn oma. Vind je het gek dat ik als klein meisje aan haar boezem gedrukt wilde worden, gesmoord wilde worden? Me laten troosten, me laten vertellen dat ik het later ook aan zou kunnen, alles wat ik nog mee zou maken, zoals zij dat ook had gekund. Dat ze wist dat ik net zo sterk was, met opgeheven hoofd zou dragen wat er op mijn pad zou komen. Maar wat er allemaal zou gebeuren, dat wisten we toen nog niet. Toen was ik klein en ik keek met grote ogen naar deze vrouw die de honderd jaar net niet haalde.

## April 2021

**A**ls ik me inzeep onder de douche voel ik iets zitten in mijn rechterborst... iets hards, een bobbeltje. Ondanks de warme waterstralen gaat er een rilling door me heen. Is het een opgezette klier? Of een spier? Of... Meteen razen de ergste beelden door mijn hoofd. Stel dat het fout is? Dat ik er straks niet meer ben? Nog een ouder verliezen, dat kan ik de kinderen niet aandoen. Ik draai de doucheknop dicht, droog me af en kleed me aan. Stel je niet aan, denk ik bij mezelf. Het zal wel niets zijn.

## Mei 2021

**W**anneer ik in bed lig, denk ik aan het bobbeltje. Ik check mijn borst en ben opgelucht wanneer ik niets voel. Maar zat het daar wel? Met mijn vingertoppen duw ik zachtjes aan de zijkant van mijn borst. Daar zit iets. Het rare is dat het op een andere plek lijkt te zitten. En is dit wel echt iets? Of toch niet?

## Juni 2021

**M**et mijn broer Onno en vrienden ben ik een week op Ibiza. Het is warm. In de zon ontspan ik me meteen. Ons huis ligt op een heuvel boven de stad en in de verte is de zee. Hoe anders is de horizon wanneer het landschap bergachtig is, wanneer er bergtoppen zijn die de lucht lijken te raken. Mijn slaapkamer ligt aan het zwembad. Ik hoef alleen de deur open te doen, een paar stappen te zetten en ik kan het water in. Ik leg mijn handdoek op een ligstoel. Twee zongebruinde vrienden trekken baantjes en Onno is in gesprek met een vriendin. Wanneer hij opstaat om drankjes te halen, zie ik dat zij een groot litteken heeft overdwars op haar buik, vlak boven de rand van haar bikinibroekje. De ligstoelen naast ons zijn leeg, er is niemand die ons kan horen. Ik durf het bijna niet maar ik spreek haar aan. Ze heeft borstkanker gehad, vertelt ze, en er is met haar buikvet een nieuwe borst geconstrueerd. Voor ik het doorheb begin ik over mijn knobbeltje. Ik flap het eruit. Moet ik naar het ziekenhuis? Ik ben een beetje angstig voor haar reactie, misschien is ze verontwaardigd, zelfs boos dat ik hier zo

achteloos mee omga. Want ik durfde het nog met niemand te delen. Ze reageert lief. ‘Nee, het ziekenhuis hoeft niet, maar ga wel alsjeblieft naar de dokter. Beter tien keer voor niets gaan, dan te laat zijn.’ Ik denk aan mijn kinderen, aan mijn leven, aan alles wat ik nog zo graag wil doen, ik heb meer levenslust dan ooit en neem me stellig voor om als ik weer thuis ben meteen de huisarts te bellen... Waarom heb ik het aan een vreemde verteld? Misschien wordt het waar doordat ik het hardop zeg en dan moet ik de huisarts wel bellen. Onbewust is dit het begin van mijn verhaal. Maar op dat moment heb ik nog geen idee van wat er allemaal gaat komen.

Na het zwemmen pak ik in mijn kamer een perzik van de fruitschaal. Als ik door het fluweelzachte vel heen bijt voel ik mijn kaken samentrekken door de sensatie van de zoete smaak, in combinatie met het lichtzure. Het sap druppelt meteen langs mijn hand en er ontstaat een patroon op de stenen plavuizen waarvan ik morgen nog steeds de plakkerige bewijzen zal zien. Ik was hier, at een perzik, ik leef, ik besta. Het liefst aai ik liefdevol met mijn blote voet zachtjes de nog licht plakkende vloer, om het moment te koesteren. Ik herpak mezelf – kom op, werk aan de winkel, pak een doekje, poets die vieze plekken nou toch weg – en terwijl ik me omdraai om naar de keuken te lopen voel ik een oud gevoel opkomen, een oud, vastgeroest patroon. Het gevoel de dingen altijd verkeerd te doen en dat al weten voor ik daarvoor op mijn lazer krijg. Als klein meisje had ik daar behoorlijk last van.

Ik kijk naar de plakkerige vlekjes op de vloer en zie ineens dat het tranen zijn. Mijn tranen. Terwijl ik ijverig de vloer schoonveeg besef ik dat juist mijn plekjes, de tranen en barsten, de schoonheid zijn van het leven. Dat wie ik geworden ben niet

weg valt te poetsen. Juist niet. Het hele pakket mag ik zijn, licht én donker, blij én bang, onschuldig én beschadigd. Ik wil gekoesterd worden, in veiligheid omarmd.

Die avond pak ik mijn laptop en begin ik te typen. Toen ik mijn koffers inpakte voor deze reis heb ik op het laatste moment mijn laptop nog gepakt. Vreemd, want die neem ik altijd alleen mee als ik moet werken. En dat is wel het laatste wat ik tijdens deze vakantie wilde doen. Maar iets in me zei dat ik hem mee moest nemen. Nu klap ik hem open en begin te schrijven. Over mijn oma. Over die warme boezem waar ik me zo in kon nestelen. Waar het vandaan komt weet ik niet. Maar ik moet het opschrijven.

## Blijven ademen

Op mijn laatste dag op het eiland boek ik een massage bij Jorge. Een behandeling bij deze oudere masseur, grijzend bij zijn slapen, is zoveel meer dan een massage, het is een ervaring die je niet snel vergeet. Als ik net op de tafel zit en hij me nog niet heeft aangeraakt vraagt Jorge wat ik wil in mijn leven. Zonder aarzelen zeg ik dat ik op zoek ben naar vrijheid, naar échte vrijheid. Ik maak een weids gebaar met mijn armen. En, vertel ik er meteen achteraan, ik wil openstaan voor de liefde na bijna elf jaar alleen te zijn geweest. Hij lacht en knikt.

Zes jaar geleden was ik voor het eerst bij hem. Dat was een ongelooflijk intense ervaring. Toen moest ik zó hard huilen, voelde ik zó het gemis van Antonie... Door de diepe en regelmatige ademhaling en zijn magische handen kwam ik in een staat van ontspanning die ik niet eerder had ervaren. In die tijd liet ik dat zelden toe, maar dat was precies wat ik nodig had. Vandaag voel ik opnieuw de behoefte om samen met hem naar een nog diepere laag te gaan. Ik adem diep in en uit door mijn mond, niet te snel maar zeker niet te langzaam. Ik zak in een



diepe staat van rust en waakzaamheid tegelijkertijd. Een waas, bijna een trip zonder drugs. Jorge drukt hard op mijn rug, ik voel zijn vingers priemen. Mijn hele lijf doet pijn. Mijn hele lijf wordt erdoor overgenomen en de momenten dat er geen pijn is, geven een enorme verlichting. Eigenlijk wil ik ook naar die pijn toe, erdoorheen gaan en er aan de andere kant weer uit komen. Gedachten, verdriet en angst wisselen af met het meegolven op wat er in mijn lichaam gebeurt. Ineens voel ik pijn-scheuten die zo heftig zijn dat mijn handen verkrampen. Ik voel het, maar ik laat alles gaan, accepteer wat zich aandient en adem stug en verbeteren in en uit. Krachtig, mezelf licht forcerend. Niet denken maar doen, voelen en blijven ademen.

‘*Life...*’ Jorge heeft een zachte heldere stem, maar ook dwingend, en een siddering trekt door mijn lichaam. Ik laat het allemaal gebeuren, de tranen die komen als hij de strakke knopen in mijn schouders langzaam los masseert, de woede die ik voel over het dragen van dingen die ik toch niet op kan lossen, de huivering van het durven loslaten. ‘*Yes,*’ zegt hij. En telkens wanneer hij *yes of life* zegt, lijkt het alsof ik opgetild word, alsof ik in lijn word gezet met mijn puurste zijnsvorm. Het gaat om eenheid, verbondenheid, samenvallen en zijn. Liefde voor alles, mezelf, de wereld en een nieuwe liefde, dat ook! De massage voelt alsof ik voorzichtig in de juiste vorm word gegoten. Dankbaarheid vervult me. *Yes... Life... through your whole body.* En ik kan het. Ik kan mezelf vullen met dat vibrerende, licht bruisende gevoel en het sturen naar alle plekje waarvan ik denk dat het nodig is. Het gevoel pulseert als een zachte golf door mijn hele systeem.

Wanneer hij klaar is voel ik nog steeds de sensaties in mijn lichaam, hoge vibraties en tegelijkertijd de zachtheid en rust,

afwisselend in steeds tragere golfjes, tot ik helemaal stillig. Dit is vrijheid, nooit eerder heb ik het zo gevoeld. Jorge begint te praten. Dat dit liefde is. Dat ik mezelf gevangen heb gezet maar mezelf ook weer heb bevrijd. De puzzelstukjes vallen in elkaar. Natuurlijk, liefde is niet iets waar ik naar op zoek ben, het is een staat van zijn. En ja, die zin ken ik, heb ik vaker gehoord maar nooit zo krachtig ervaren als nu, hier op Ibiza, op deze tafel. Ik heb gehuild, losgelaten en weet instinctief dat ik nu echt klaar ben voor de volgende fase.

Na de massage stap ik in de auto op weg naar huis. Na een bocht zie ik de zee in al haar schoonheid en een zucht ontsnapt me. De impact die de zee op mij heeft. Het verbaast me iedere keer weer hoe overweldigend ze is, op een manier die ik nergens anders zo voel. Intens, nietig en groots tegelijk. Binnen in me is het stil. Zacht. Vreedzaam. Ik adem nog eens diep in en uit, neem in stilte afscheid van de zee, 'voor nu' zeg ik zachtjes, stap in de auto en rijd rustig weer de berg op, op weg naar mijn nieuwe leven.

## De huisarts

**T**erug in Amsterdam bel ik de huisarts. De assistente klinkt vriendelijk en ik zeg meteen dat ik graag een borstcontrole wil omdat ik een knobbeltje voel. Ze vraagt me of ik het al lang heb. Ik zeg dat ik het niet nét pas voel. Hoelang durf ik niet te zeggen. Na een korte stilte – zo te horen checkt ze de agenda – zegt ze: ‘Kom vanmiddag maar, hier moet zeker naar gekeken worden.’ Het woordje zeker maakt me alert. Ben ik nou echt zo stom geweest om dit toch alweer weken, eigenlijk maanden te laten zitten? Ik voel weer mijn mechanisme in werking treden om te doen alsof het onzin is, om de afspraak te cancelen zelfs, maar ik spreek mezelf streng toe: nu ik A heb gezegd moet ik ook B zeggen...

Ik loop door de stad en ik neem haar anders waar, hoor de meeuwen krijsen, zie de bladeren ritselend over de straat dwarrelen, intenser. Is dit wat ze bedoelen? Dat het ineens anders wordt als je ziek blijkt? De tijd voor en de tijd na... In sommige straten grijpt het me naar de keel, maar de kleine zijstraatjes van Amsterdam lijken me te omhelzen, ze omarmen me als een

warme deken. Ik voel me gekoesterd door de stad en voel meteen ook de angst om dit alles te verliezen; de vanzelfsprekendheid, het onbezorgd door Amsterdam kunnen lopen zonder problemen, zonder paniek, kan dat nu al niet meer? Een mantra dient zich aan: laat het niet waar zijn, laat het alsjeblieft niet waar zijn, laat het niets meer zijn dan een opgezette goedaardige klier...

Weer thuis bel ik Medina. Ze is de eerste bekende die ik het vertel. Ze stelt me enigszins gerust. 'O, dat heb ik best vaak gehad, waren iedere keer kliertjes. Maar goed dat je het even laat checken.' Die middag zit ik in de wachtkamer van de huisarts te wachten. Maar op wat? Nog nooit ben ik zo gelukkig teruggekomen van een vakantie, nog nooit heb ik me zo heel en zo vrij gevoeld en nu dit? Vlinder appt me of ik niet vergeet dat ik haar zo naar boksen moet brengen. We halen het, app ik terug. Daar, op dat moment, op het harde bankje in de wachtkamer wil ik niets liever dan Vlinder naar boksen brengen, me volledig op haar en Merlijn richten. Mijn twee kinderen, mijn wereld, mijn alles!

*Ik heb iets nieuws ontdekt: personal training op de Power Plate. Met iets extra's: een body wrap. Mijn buik, armen en benen helemaal ingesmeerd met een kruidig oliemengsel en daarna ingetaped in doorzichtig folie. Als een dik Michelin-poppetje twintig minuten trainen om extra snel vet te verbranden. De trainster heeft twee flesjes olie, fase 1 en fase 2. Fase 1, de milde variant, fase 2 met een sterker kruidenmengsel. Juist die dag zijn we naar fase 2 gegaan.*

*Die avond voel ik me niet zo lekker. Ik ben wat rillerig en denk dat een warm bad me wel zou helpen. Maar eenmaal in het water*

*zit ik al vrij snel te klappertanden en begin ik me steeds slechter te voelen. Wat het precies is weet ik niet, wel dat ik eruit moet en in bed wil liggen. Ook heb ik nog net de tegenwoordigheid van geest om Antonie te roepen dat ik me heel raar voel. Nog geen half uur later zitten we in de auto naar een bevriende arts, waar ik een megadosering paracetamol krijg toegediend – ik lig inmiddels in een halve coma, zo voelt het. Totaal apathisch lig ik op de grond en laat alles over me heen komen. Ik reageer nauwelijks als iemand me iets vraagt en achteraf kan ik pas vertellen wat er vanbinnen gebeurt. Ik ben heel rustig, denk: dit is het en ben verbaasd over mijn passieve doodsstrijd. Er is in feite geen enkele strijd, laat staan iets van een poging ertegen in te gaan. Laat mij maar, denk ik, laat me maar gaan, opgerold als een stervend dier.*

*Het blijkt een natuurlijke reactie op een behoorlijk gevaarlijke vergiftiging, er zit iets in flesje fase 2 waar ik zwaar allergisch voor blijf te zijn. De arts zegt dat ik langzaam weer terugkom en dat het goed zal komen met een paar goeie nachten slapen. Met die gigantische dosis paracetamol in mijn nik en het aan Antonie meegegeven dubbele setje voor een paar uur later, gaan we weer naar huis. Eenmaal in bed komen er eindelijk weer een paar woorden. Ik kijk in de bezorgde ogen van mijn man en zeg: ‘Jij, mijn alles.’*

Na een zenuwachtig kwartier in de wachtkamer mag ik eindelijk naar binnen. Als ik op de behandelafel zit wil de huisarts eerst mijn andere, goede borst voelen, daarna gaat ze naar de rechter waar ik het knobbeltje voel. Ze blijft een tijdje aan de onderkant met haar vingers en vraagt: ‘Is dit het?’ ‘Nee,’ zeg ik. ‘Het zit aan de zijkant.’ Als ze daar voelt knikt ze. ‘Ik dacht dat je het daaronder bedoelde. Dit zijn spieren.’ Ze stopt. Niets aan de hand, denk ik nog hoopvol, maar dan gaat ze door. Nu wél

op de plek die ik haar laat voelen. ‘Hm,’ ze schudt haar hoofd, ‘dit voelt niet goed. Ik wil dat je zo snel mogelijk een mammo-  
grafie en een echo laat maken.’ Ze zit al achter haar computer  
als ik me beduusd weer aankleed. Is dit het dan? Zonder iets te  
voelen doe ik mijn jas aan en niet veel later sta ik weer buiten  
met een brief voor het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis.

Ik bel meteen, er wordt gelukkig nog opgenomen. Ja, ik kan  
deze week nog komen. Ze zullen me morgen terugbellen voor  
een afspraak. Ik hang op. Geen tijd om na te denken, snel fiets  
ik naar huis, Vlinder ophalen, de auto pakken en haar naar bok-  
sen brengen. Als ik de voordeur opendoe ben ik toch wat ner-  
veus. Vlinder zit aan tafel huiswerk te maken en kijkt op. ‘Hoe  
was het?’ Ze lijkt het achteloos te vragen. Ik vertel dat ik toch  
verder onderzocht moet worden. Ze is, zoals altijd, superalert  
op mijn woorden en gezichtsuitdrukking. In de auto is ze opge-  
wekt – zou ze me onbewust willen opvrolijken? – en als ik haar  
afzet kijkt ze me ernstig aan. ‘Geen zorgen maken nu hè, mam!’  
Ik lach. ‘En zeker niet gaan googelen.’ Ik kijk verbaasd. ‘Nou,  
dat doen mensen toch vaak, je wil niet weten wat je dan alle-  
maal leest.’ De wijze woorden van Vlin helpen me. Geen angst  
en paniek meer voor nu, dit is wel even genoeg voor vandaag.

## In de lift

Vandaag word ik gebeld door het Antoni van Leeuwenhoek voor de afspraak. Ik ga lang douchen, zet de telefoon op stil om nog even te doen alsof er niets aan de hand is. Als ik klaar ben zie ik dat ik inderdaad al gebeld ben. Ik bel meteen terug, mijn hart klopt als een razende. Blijven deze zenuwen nu de hele tijd? 'Donderdag aanstaande om kwart voor tien kunt u zich melden bij de poli radiologie. De afspraak duurt ongeveer anderhalf uur en u krijgt zo een mail ter bevestiging, fijne dag.' Ik durf niet te vragen of het nog vandaag kan als er misschien nog iemand uitvalt, dat ik dan... Maar donderdag dus, overmorgen!

In de auto op weg naar een lunchafspraak hoor ik op de radio *You Are So Beautiful* van Joe Cocker en ik moet meteen aan Antonie denken. Hij zong dit nummer voor mij op ons bruiloftsfeest. Samen met een fantastisch gospelkoor stond hij daar en begon hij ineens a capella dit nummer te zingen...

Ik ben een kwartier te vroeg en zit nog even in de auto alle gevoelens te doorleven. Wat een rollercoaster, mijn hoofd tolt,

al die gekke gedachten probeer ik een plekje te geven, ze netjes als een klas brave kindjes in een rij te laten staan, maar het lukt me niet. Ik bel Sandy, de moeder van Vlins beste vriendinnetje, die inmiddels ook mijn vriendin is. Zij kent het Antoni van Leeuwenhoek door en door helaas, misschien kan ze mij wat geruststellen. Ik pak mijn telefoon maar ik aarzel. Dus ik spreek iets in. Hardop zeggen dat ik onderzocht moet worden kan ik nog niet, terwijl ik ook weet dat het nog steeds niets kan zijn. ‘Gewoon een kliertje, gelukkig waren we er bijtijds bij.’

Als ik heb ingesproken zie ik de mail met de bevestiging van de afspraak in het AvL. Zelfs nu ik het zwart op wit zie lijkt het nog steeds of het niet over mij gaat. Ik lees de brief twee keer door en blijf twee keer hangen bij het dikgedrukte ‘U dient mee te nemen: begeleiding voor de dag, bijvoorbeeld partner, vriend(in) of familie.’ Ik blokkeer. Antonie kan niet mee, hij is dood. Hoe vreemd toch dat hij nog steeds als eerste in me opkomt. Ik wil niet huilen en ga door. Medina? Ik weet dat ze die dag iets heeft staan maar ik weet ook dat ze alles uit haar handen laat vallen als ik haar zou vragen. En Onno? Misschien wel fijn als er een man meegaat, want zou Medina – net als ik – niet heel bang zijn?

De telefoon gaat, Sandy. Aan haar aarzelende woorden hoor ik dat ze precies weet waar ik doorheen ga. Ze snapt dat ik geschrokken ben, zenuwachtig, angstig, en door haar woorden durf ik die emoties ook allemaal, stuk voor stuk, een beetje toe te laten. Een brok in mijn keel, ik kan even niets zeggen. Ik ben blij dat ze me nu niet ziet, voel ergens ook schaamte om dit te voelen bij iemand die zo ernstig ziek is geweest. Sandy praat door, wil me geruststellen. ‘Het kan ook echt meevallen, hè Isa’, zegt ze. Ik knik en krijg er nog net een ‘ja’ uitgeperst, terwijl ik