

## PROLOOG

Het is een winterse vrijdagmiddag. Het schemert al een beetje. De kaarsjes branden. Ik zit in de grote stoel die in een hoek van de keuken staat. Op mijn schoot ligt een boek.

Af en toe kijk ik stiekem naar mijn man die aan de keukentafel zit te lezen. Langzaam slaat hij de bladzijden om. Ik ben zo benieuwd naar zijn reactie. Vindt hij het mooi?

Tien verhalen heb ik geschreven. De eerste tien van wat misschien wel een boek zou kunnen worden. Voordat ik verder ga, wil ik eerst horen wat hij ervan vindt.

12

Ik probeer me te concentreren op mijn boek. Maar ik kan het niet nalaten af en toe even te kijken en zijn reactie te peilen. Spannend vind ik het.

Na een tijdje schuift hij het stapeltje papier opzij en blijft stil zitten. Ik zie dat hij over zijn ogen wrijft. Ik sta op van mijn stoel en loop naar hem toe. 'Vind je het wat?' vraag ik. Hij kijkt me aan. Ik zie tranen in zijn ogen. 'Je huilt,' zeg ik, en tegelijkertijd voel ik bij mezelf tranen opwellen.

'Je neemt me helemaal mee,' zegt hij. 'Ik beleef alles weer opnieuw. Je hebt zo vanuit het moment geschreven.'

Ik laat het even op me inwerken. Het is de mooiste reactie die ik kon krijgen. Toch duurt het even voordat ik het ook werkelijk geloof. 'Denk je niet dat jij een beetje bevooroordeeld bent?'

vraag ik. 'Jij weet hoe het was. Maar is het voor anderen ook mooi om te lezen?'

'Dat denk ik echt,' zegt hij. 'Je moet hier iets mee doen. Dit gaat niet alleen over kanker en over jou. Het gaat over veel meer. Dit gaat over het leven.'



'(...) pak de liefde vast  
En verlies haar niet  
Heb het leven lief  
In de grijze nacht  
En als de morgen lacht  
Heb het leven lief  
En wees niet bang

Uit: 'Heb het leven lief'

Liesbeth List

## CONTROLE

**'Ik word me steeds bewuster van mijn onmetelijke kracht'**

Confront coaching en training

Oktober 2018. Het kost me vandaag moeite om mijn bed uit te stappen. Het liefst blijf ik nog even liggen. Lekker warm, met het dekbed over me heen. Nog een paar minuten. Straks... flitst het door me heen. Kom, even niet aan denken!

16 Ik stap mijn bed uit en trek vlug mijn hardloopkleren aan. Ik weet hoe fijn ik me voel na mijn hardloopronde. Het is nog donker als ik naar buiten loop. Geen Drentse landweggetjes vandaag, of door het bos. Daar waag ik me nu niet aan. Liever ren ik door de nog donkere straten van het dorp. Het heeft ook wel iets magisch, rennen in het donker. Ik kom een hond tegen met een lampje om zijn nek. En even later zijn baas. In sommige huizen brandt licht. Mooi om te zien hoe het dorp langzaam wakker wordt.

Als ik zo'n tien minuten onderweg ben, wordt het makkelijk. Ik begin het leuk te vinden. Met rode wangen en vol energie kom ik na een half uur thuis.

Als ik even later uit de douche stap, krijg ik ineens de zenuwen. Vandaag moet ik voor controle naar de gynaecoloog. Ik merk dat ik er tegenop zie. Komt het door die ongemakkelijke houding? Een beetje misschien, maar dat is niet waar ik me het meest zenuwachtig over maak. (Ik ben wel wat gewend na zes zwangerschappen.)

Een half jaar geleden heb ik een kleine ingreep ondergaan, omdat er wat onrustige cellen waren gevonden tijdens een uitstrijkje. De gynaecoloog heeft tijdens deze ingreep een randje van mijn baarmoedermond bevroren. Dit zou afdoende moeten zijn. Of dat zo is gaat hij vandaag bekijken.

De afgelopen maanden had ik af en toe wat lichte buikklachten. Niet heel ernstig, maar toch. Ik maak me zorgen. Ergens diep vanbinnen zit een gevoel dat er iets in mijn lichaam niet goed zit. Het is een vaag gevoel. Ik kan het niet goed omschrijven. Steeds probeer ik het van me af te zetten, maar het blijft de kop opsteken. Is het intuïtie? Angst? Ik weet het gewoon niet.

17

Toen ik zo'n vijftien jaar geleden onder behandeling was bij een gynaecoloog vanwege een afwijkend uitstrijkje, had ik dat gevoel helemaal niet. Ik kende wel meer vrouwen in een vergelijkbare situatie en de uitslagen van de onderzoeken waren steeds goed. Ik maakte me geen zorgen. Maar nu dus wel.

Na mijn hardlooprondje is het tijd voor mijn dagelijks ochtendritueel. Ik schrijf, mediteer en lees een inspirerende tekst. 'Ik word me steeds bewuster van mijn onmetelijke kracht,' lees ik op de inspiratiekaart die deze dag in mijn mailbox zit. Ik vraag me af: gaat dit me helpen vandaag? Voel ik me sterk? Onmetelijke kracht? Ik wil het graag voelen.

Als ik om half twee 's middags in de wachtkamer van de polikliniek zit, word ik al snel opgehaald door de gynaecoloog.

'Komt u maar,' zegt hij. Zijn stem klinkt vrolijk. Het lijkt alsof ie uitstraalt: we gaan even een routinecontrole doen. En dat is natuurlijk ook zo.

Na een kort gesprek mag ik op de onderzoekstafel gaan liggen. 'Laten we eens even kijken hoe het eruitziet,' zegt de gynaecoloog. Zijn toon is nog steeds opgewekt. Ik voel me iets minder blij.

- 18 Halverwege het onderzoek krijg ik opeens een enorme bloeding. Ik zie het nog meer aan het gezicht van de gynaecoloog, dan dat ik het voel. Ik zie schrik op zijn gezicht en ik krijg de neiging om 'sorry' te zeggen: sorry voor de overlast.

Ondertussen maakt de arts een echo. 'Kijk,' zegt hij, 'hier zit een poliep.' Hij wijst naar het scherm. Ik tuur en zie inderdaad een kleine uitstulping. 'Dat is mogelijk de oorzaak van de bloeding,' licht hij toe.

Terug in de spreekkamer vertelt de arts dat je op een echo niet alles kunt zien. Ik krijg daarom een verwijzing voor verder onderzoek: een hysteroscopie. Dan gaan ze met een camera in de baarmoeder kijken en kunnen ze zien of er nog meer poliepen zitten. Eventueel kunnen ze deze tijdens het onderzoek verwijderen. 'Zo'n onderzoek kan een nogal

kramperig gevoel geven,' voegt de arts eraan toe. 'Daarom is het belangrijk dat u de avond van tevoren en de volgende dag twee uur voor het onderzoek twee paracetamol en een ibuprofen inneemt.' Oké, ik zal het onthouden.

De twee assistentes achter de balie die de hysteroscopie moeten inplannen zitten duidelijk met een logistiek probleem. Ze mopperen op de arts die het onderzoek graag op korte termijn wil. Maar ja, de agenda is vol. 'Dat kan hij wel willen, maar dat gaat dus niet lukken,' zeggen ze tegen elkaar. Er moet nog dit... en er moet nog dat...

19

Wat een gedoe denk ik. Zo geen zin in, dit. Laat maar zitten dat onderzoek.

Maar uiteindelijk komt er een datum. Over drie weken.







## ZENUWACHTIG

Thuisgekomen lees ik nog eens na wat het onderzoek inhoudt:

Bij een kijkonderzoek van de baarmoeder (diagnostische hysteroscopie) kijkt de gynaecoloog met een kijkbuis (hysteroscoop) via de vagina in de baarmoeder. Tijdens het onderzoek kunnen ook kleine ingrepen worden gedaan, zoals het verwijderen van een poliepje of een spiraaltje.

22

Een hysteroscoop is een dunne, holle buis waar een lichtbundel doorheen gaat. De hysteroscoop wordt via de vagina in de baarmoederholte gebracht. De gynaecoloog brengt tijdens de hysteroscopie vloeistof naar binnen, waardoor het zicht helder blijft. De hysteroscoop is aangesloten op een camera. De beelden zijn te zien op een scherm. Als u wilt, kunt u zelf meekijken.

Om de voor- en achterwand van de baarmoeder, die tegen elkaar aanliggen, goed te kunnen zien, brengt de arts via de hysteroscoop vloeistof in de baarmoederholte. Deze zet hierdoor uit, wat een menstruatieachtige pijn veroorzaakt.

(bron: website WZA)

Het lijkt me niet fijn. En dan die datum: op een vrijdagmiddag om kwart voor vier. Wat een rottijd. Op vrijdagmiddag wil ik boodschappen doen, een bos bloemen kopen, een wijntje drinken. Niet op een scherm met een kramperig gevoel meekijken naar de binnenkant van mijn baarmoeder.