

GRATIS  
E-BOOK

ZES EIGEN-WIJZE TIPS  
VOOR HET LEVEN  
NA BORSTKANKER

door Martha Rijkmans

Leven&Zo

coaching voor vrouwen na borstkanker



## Je behandelingen zijn klaar, wat nu?

Je behandelingen zijn voorbij en het leven ligt weer voor je.

Een mooi blanco vel dat jij mag gaan beschrijven.

Je zult je opgelucht voelen en misschien tegelijkertijd ook leeg.

Al die tijd ben je gericht geweest op deze dag. En je wil niets liever dan je leven zo snel mogelijk weer oppakken.

En dat kan ook. Maar het zal niet meer precies hetzelfde zijn.

Je zult uitdagingen tegenkomen en daarin ben jij niet de enige.

Iedereen die door dit proces is gegaan, heeft dit meegemaakt.

Mijn naam is Martha Rijkmans. Ik coach vrouwen na borstkanker. In 2016 had ik zelf borstkanker. Ik heb het hele proces ook doorlopen en op hetzelfde punt gestaan als jij nu.

Daarom heb ik dit boekje geschreven met **zes eigen-wijze tips**, die je kunnen helpen om de regie over je leven weer terug te krijgen.

Natuurlijk weet je wel dat je **goed voor jezelf moet zorgen**, dat je

**gezond moet eten**, dat je **moet bewegen en aan je conditie werken** en dat je **het de tijd moet geven**.

Dat hoef ik je niet te vertellen. Maar om je draai weer te vinden, is je

**mindset** minimaal zo belangrijk. Daarvoor geef ik jou in dit e-book **zes eigen-wijze tips**:

- ♥ Laat je zevenmijlslaarzen nog even in de kast
- ♥ Leer omgaan met angst en gepieker
- ♥ Bouw een nieuwe relatie met je lichaam op
- ♥ Focus op wat je kunt, in plaats van wat je niet kunt
- ♥ Vraag je af: 'wat is belangrijk voor mij?'
- ♥ Accepteer dat je niet altijd geniet



## 1. Laat je zevenmijlslaarzen nog even in de kast

Je wilt vast dat alles zo snel mogelijk weer “normaal” wordt. Dat je, het liefst meteen, alles weer kunt wat je voor je ziekte kon. Dat is heel begrijpelijk. Je hebt lang moeten afzien en buiten het gewone leven gestaan. Maar je merkt al snel dat je hoofd meer wil dan je lichaam aankan. Dat je nog emotioneel bent en soms kan huilen zonder aanleiding. Allereerst een geruststelling, dit is heel normaal.

De verleiding is groot om dan terug te kijken en te gaan vergelijken met hoe het was voordat je ziek werd. Hoe gemakkelijk je het hele huis kon stofzuigen, hoe moeiteloos je 10 km hardliep of een hele middag met je dochter of met een vriendin shoppte.

Misschien laat je je hoofd hangen. Of misschien ben jij iemand die vindt dat het allemaal moet kunnen. Die zichzelf forceert om over een paar maandentot de conclusie te komen dat je helemaal uitgeput bent. En het is zo logisch. Je hebt het zwaar gehad en je moet jezelf weer helemaal opnieuw uitvinden.

### **Kijk niet steeds achterom**


Hoewel je dat misschien niet zou denken, is ook hierbij je mindset heel belangrijk. Om te beginnen: stop met vergelijken.

Achteromkijken heeft geen zin, die tijd is voorbij. Het helpt je niet als je steeds vergelijkt en je dan gedeprimeerd gaat voelen over hoe het nu is. Het wordt er niet beter op en je voelt je er ook niet beter door.

### **Elke dag een kleine stap**

Weet dat je elke dag de kans hebt om een kleine stap te maken. En het mooie is dat kleine stapjes veel beter werken dan grote sprongen. In Japan noemen ze dat Kaizen en het werkt altijd. Als je kleine stapjes neemt, dan wennen je lichaam en je geest gemakkelijk. Je gaat niet over je grenzen heen, zodat je daarna een terugval hebt. Je verlegt je grenzen steeds een heel klein stukje en voor je het weet heb je toch een grote afstand afgelegd.





Het past ook beter bij ons brein. Ons brein houdt niet van grote veranderingen. Die roepen vaak spanning op. Door met kleine stapjes te gaan en daar blij mee te zijn, stuur je signalen naar je brein dat je goed bezig bent. Dan kan je brein ontspannen en maakt het stofjes aan waar jij blij van wordt. En als je blijer bent, neem je gemakkelijker de volgende stap. Bovendien is het leven natuurlijk een stuk leuker als je het van de zonnige kant kunt bekijken.

Wat kleine stapjes zijn, is natuurlijk voor iedereen verschillend. Het hangt af van het soort behandeling dat je hebt gehad, hoe je lichaam hierop heeft gereageerd en hoe je het emotioneel hebt kunnen dragen. Het is dus belangrijk dat je voor je zelf bepaalt welke stapjes je kunt doen. Ook kun je hierover, als je er zelf niet uitkomt, vast wel overleggen met je mammacare-verpleegkundige of een maatschappelijk werkster of coach.

### **Begin met dingen waar jij van geniet**

En heel belangrijk: begin bij de dingen die je leuk vindt. Waar je plezier in hebt, die jou weer opladen. Ga lekker in de tuin zitten, luisteren naar muziek, of ga heerlijk aan de slag met een hobby die jij beoefent. Stop vooral niet meteen al je energie in werken of je huis schoonhouden. Het is belangrijk om tot rust te komen. Om jezelf de tijd gegeven je emoties te verwerken en je lichaam en je geest weer op te laden met dingen waar je blij van wordt.



## 2. Leer omgaan met angst en gepieker

Met borstkanker sluipt ook angst je leven in. Angst en kanker zijn trouwe bondgenoten. Angst voor terugkeer, voor uitzaaingen en voor de toekomst. Bij de één wat sterker dan bij de ander. Dit is heel normaal.

Als mens zijn wij al sinds de oudheid ingesteld op 'overleven'. Ons brein is zo gebouwd dat het bedreigingen signaleert en daarop reageert. Als je de diagnose borstkanker krijgt, koppel je die vaak aan doodgaan. En dat brengt je lichaam in staat van paraatheid. Het gaat alles doen om mogelijke bedreigingen te ontdekken. Terwijl wij dit in de oudheid vooral met onze ogen en oren deden, doen wij dat tegenwoordig vooral met ons brein.

Ons brein is er heel goed in om te bedenken wat er allemaal mis kan gaan, de rampscenario's. Dat gebeurt bijna automatisch. En dat roept angst op al voordat er iets aan de hand is.

Er zijn twee manieren, die mensen meestal gebruiken om met angst om te gaan. Piekeren of de angst vermijden. Piekeren is een manier om te proberen ergens controle over te krijgen. Je gedachten gaan er dan mee op de loop. Maar iedereen die weleens gepiekerd heeft, weet dat je nergens uitkomt. Je blijft doelloos in hetzelfde rondje door piekeren en je maakt het steeds erger. Angst laat zich ook niet vermijden. Door het weg te stoppen maak je het alleen maar erger. Uiteindelijk weet je niet meer wat er achter die deur zit en wordt het 'monster' in je gedachten steeds groter.

Wat kun je dan wel doen?

De beste manier om met de angst en onzekerheid om te gaan, is te erkennen dat die er is. De angst 'aan te kijken', te observeren. Als je dat doet, verliest de angst zijn greep op jou. Je gaat zien dat je angst hebt en niet de angst bent.

En natuurlijk vraag je je af hoe je dat dan moet doen.



### **De calm down houding**

Om jezelf emotioneel tot rust te brengen kun je in de calm down houding te gaan zitten. Die kun je gebruiken bij alle heftige emoties, dus niet alleen angst.

Op de afbeelding hiernaast kun je zien hoe die houding er uit ziet. Als je wilt kijken hoe je hem opbouwt, kun je via mijn academie een video bekijken waarin ik je laat zien hoe je dat kunt doen.

Je blijft enkele minuten zo zitten, terwijl je rustig doorademt en je zult merken dat je lichaam en je emoties rustiger worden.



[BEKIJK DE VIDEO](#)

### **De angst aankijken**

Je gaat zitten met je voeten stevig op de vloer.

Je voelt je lichaam en je gaat het scannen om te voelen waar je de angst in je lichaam voelt. Dat is vaak een plek waar je spanning ervaart.

Je blijft bij het gevoel, zonder dat je probeert er iets aan te veranderen.

Je ademt rustig in en uit. Als er gedachten komen, laat je die voorbijdrijven. Na verloop van tijd zul je merken dat je rustiger wordt.

Als je er namelijk in gedachten geen rampscenario van maakt, dan zal de angst ook snel uit je lichaam verdwijnen.

Als je in deze oefening graag begeleid wordt, klik dan op de button hieronder voor een begeleidende geluidsopname.

[GELUIDSOPNAME](#)



### 3. Bouw een nieuwe relatie met je lichaam op

Borstkanker doet veel met je lichaam. Je borsten, belangrijk onderdeel van je vrouwelijkheid zijn niet meer zoals voorheen. Het maakt niet uit of je een borstsparende operatie hebt gehad of een amputatie, wel of geen reconstructie.

Soms kan het moeilijk zijn om je lichaam te accepteren. Om het weer deel uit te laten maken van jou. Toch is dat wel heel belangrijk. Daarom geef ik je hieronder een paar tips, die je daarbij kunnen helpen.

#### ♥ Focus op je sterke punten

Als je iets aan je lichaam niet mooi vindt, heb je de neiging om je daar op te focussen. Maar er is nog zoveel meer.

Kijk eens met andere ogen naar jouw spiegelbeeld. En bewonder jezelf.

#### ♥ Stop met vergelijken

Stop met je lichaam te vergelijken met hoe het er voor de operatie uit zag. Je kunt de tijd niet terugdraaien.

Je gaat je er alleen maar slechter door voelen. Pak een post it plakkertje of een ander papiertje. Schrijf daar op "Mijn lichaam is goed zoals het is" en plak dat op je spiegel. Neem dit goed in je op, elke keer dat je in de spiegel kijkt

#### ♥ Besef dat je uiterlijk niet bepaalt wie je bent

Je bent niet alleen je lichaam. Je bent veel meer dan dat. Je bent een waardevol mens dat zoveel meer is dan hoe je er uit ziet. En ja, het is een doodoener, maar het niet gaat om het uiterlijk maar om het innerlijk. Een cliché, maar wel waar. Schat jezelf op waarde en weet dat je de wereld veel te bieden hebt. Dat dit helemaal losstaat van hoe je er uit ziet. Dat mensen van je houden om wie je bent en dat het uiterlijk bijzaak is.

#### ♥ Praat tegen jezelf zoals je tegen je beste vriendin zou doen

Stel je eens voor dat jouw beste vriendin in jouw schoenen zou staan. Zou jij tegen haar zeggen dat je haar lelijk vindt omdat zij een borstoperatie heeft gehad? Vast niet!

Of zou je haar opbeuren en aanbieden om een keer een lekkere massage te doen, of samen naar de sauna te gaan?

Wees je eigen beste vriendin en geef jezelf wat je haar zou geven. Kijk naar jezelf zoals je naar haar zou kijken. Wees liefdevol.



### ♥ Zorg goed voor je lichaam

Goed zorgen voor je lichaam betekent, naast gezond eten, lief zijn voor je lichaam. Als je hebt gedoucht, smeer jezelf in met een heerlijke bodylotion.

Maak contact met je lichaam door het aan te raken. Doe dat met aandacht. Wees met je aandacht in je handen en voel je huid onder je handen. Zo maak je weer contact met je lijf. Masseer het litteken met een zachte littekencrème of olie. In het begin voelt dat misschien niet zo fijn, omdat de plek rondom nog wat doof en tegelijkertijd pijnlijk aanvoelt. Door zachtjes te masseren wordt dit beter en komt het normale gevoel in die plek terug. Zo gaan de littekens er beter uitzien en worden ze soepel. Bovendien maak je op een zachte manier contact. Je geeft liefde en liefde verzacht. Bedenk dat je lichaam veel heeft moeten doorstaan. Het is nu tijd om het liefde en zorg te geven.



## 4. Focus op wat je kunt, in plaats van op wat je niet kunt

Dit is vaak een lastige. Je was gezond en je had een leven, misschien ook werk. Je stond er niet bij stil hoeveel dingen je op een dag kon doen. Nu is dat anders. Je lichaam zal niet van vandaag op morgen volledig hersteld zijn.

Het is zo verleidelijk om achterom te kijken en je situatie nu te vergelijken met hoe die was voordat je ziek werd. Daar word je niet blij van en toch doen we het allemaal.

Misschien raak je zelfs geïrriteerd door deze tip. Want het is natuurlijk altijd gemakkelijk gezegd: focus op wat je kunt, in plaats van op wat je niet kunt. Maar hoe dan?

Ik ga je allereerst uitleggen waarom het zo belangrijk is en dan vertel ik je hoe je dit kunt doen.

Je hebt vast wel eens gemerkt dat je lichaam, je emoties en je gedachten heel nauw met elkaar samenhangen. Als je je blij voelt, voel je je fysiek meteen beter. Als je gedeprimeerd bent, ben je ook vaak fysiek moe. En die verbinding tussen je hoofd, je emoties en je lichaam is sterker dan de meeste mensen weten.


Dit betekent dat als jij jezelf de hele dag vertelt wat je allemaal niet meer kunt, je verdrietig wordt, of boos of verongelijkt en dat heeft zijn directe weerslag op je lichaam. Als je blij kunt zijn met wat je al wel hebt bereikt, dan zal je lichaam daar op reageren en automatisch prettiger aanvoelen. Je wordt blijer, reageert beter op je omgeving, waardoor je omgeving beter reageert op jou. En dat heeft weer invloed op hoe jij je voelt.

Dit wil niet zeggen dat je altijd maar de positivo moet spelen. Natuurlijk is er verdriet, zul je je misschien moeten aanpassen aan blijvende gevolgen en dat is moeilijk. Maar het belangrijkste is dat je er niet in blijft hangen en dat je ook de andere kant van de medaille kunt zien.

### **Maak een '4life' boekje**

Een goede oefening is om een mooi notitieboekje te nemen en daar elke avond drie dingen in te schrijven waar je die dag blij mee was, die je met plezier hebt gedaan of waarvoor je dankbaar bent. Dat hoeven geen



A person's leg in a light blue shirt and white sneaker is visible on the right side of the frame. The person is standing on a path made of small, light-colored stones. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a field of tall grass, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall mood is peaceful and contemplative.

grote dingen te zijn, het kan ook een mooie bloem zijn, of je hond, die jou 's morgens uitbundig begroet. En natuurlijk de stapjes, hoe klein ze ook zijn, die je maakt in je herstel.

Je zult zien dat dit een enorm verschil gaat maken. Niet alleen omdat jij je focus verschuift naar de dingen die je blij maken in het leven, maar ook omdat dit echt veranderingen in je brein geeft. Je maakt meer gelukstofjes aan en je zult je automatisch veel fijner voelen. En dan is focussen op wat je kunt, in plaats van op wat je niet kunt, helemaal niet zo moeilijk meer.



## 5. Vraag je af: "wat is belangrijk voor mij?"

De diagnose borstkanker zet je wereld op zijn kop. In de periode van behandelingen ben je vooral daar mee bezig. Je richt je op blijven leven. Dit is een zwaar proces, een eenzaam proces ook. Want hoe lief de mensen om je heen ook zijn, ze hebben het niet zelf meegemaakt. En jij bent erdoor veranderd. Je bent geconfronteerd met de eindigheid van het leven en je mag gelukkig nog door. Je hebt een nieuwe kans gekregen.

Maar het kan goed zijn, dat je perspectief is veranderd. Dat je misschien hebt teruggekeken op je leven tot nu toe en hebt gemerkt, dat je sommige dingen anders wilt.

Misschien was je iemand die altijd alleen maar voor anderen klaar stond en nooit aan zichzelf toekwam. Of was je iemand die altijd haar mond heeft gehouden, omdat ze bang was om zich uit te spreken. Heb je altijd gedaan wat anderen van je wilden, omdat je bang was om op te vallen. Of heb je dingen niet gedaan, die je eigenlijk heel graag had willen doen. Die cursus, dat boek schrijven of zingen in een koor.

Misschien heb je alleen nog maar een vaag gevoel van waar je naartoe wilt. Of voel je je vooral onzeker omdat je leven maar niet "normaal" wil worden.

In de loop van de komende maanden, ga je van alles over jezelf ontdekken. Dit is spannend want het betekent dat je keuzes gaat maken. Dat je meer voor jezelf gaat opkomen, vaker zegt waar het op staat. Dat je stappen gaat zetten om dat wat je nog niet gedaan hebt, alsnog te doen. Dit kan onbegrip opleveren in je omgeving. Dat is logisch. Ook zij moeten wennen aan de vrouw, die jij geworden bent.


Blijf er met hen over praten. Ze houden van jou en zij zijn net zo blij als jij dat je weer beter bent.

### **Ga schrijven**

Wat helpt om je houvast te geven in deze periode is schrijven.

Niemand hoeft dit te lezen, behalve jij. Je gaat rustig zitten en je stelt jezelf de vraag: "wat vind ik belangrijk in het leven?". En dan ga je schrijven. Je hoeft er niet over na te denken, je laat je pen gewoon over het papier gaan en de woorden komen. Je gaat door en je hebt geen oordeel over wat je hebt geschreven.





Je doet dit 5 minuten of als je wilt 10 en na afloop lees je het na.  
Je verandert er niets in, maar laat gewoon staan wat er staat.  
Je doet dit een week.

Na die week lees je het nog eens na en zo ga je vanzelf zien dat er dingen zijn die er echt uitspringen. Dat zijn de dingen die jij belangrijk vindt. Zo kun je bepalen waaraan je tijd wilt besteden en waaraan niet meer.



## 6. Accepteer dat je niet altijd geniet

Misschien heb je het gevoel dat je vanaf nu altijd van het leven moet genieten. Is dit ook wat je omgeving uitstraalt. Is dit wat je misschien te horen krijgt, als je chagrijnig of gedeprimeerd bent. Je moet immers 'blij zijn dat je nog leeft'.

En misschien ga je dat zelf ook zo voelen. Houd je jezelf steeds voor dat je dankbaar moet zijn dat je nog leeft, dat je niet moet zeuren en vooral móet genieten.

Realiseer je dat dit onmogelijk is. Dat er altijd dagen zullen zijn waarop je niet lekker in je vel zit.

Straf jezelf daar niet voor af. Ga jezelf niet vertellen dat dit niet mag, omdat je blij moet zijn dat je nog leeft.

Dat heeft er niets mee te maken. Natuurlijk ben je blij dat je nog leeft en natuurlijk ben je daar dankbaar voor. Maar je bent geen geluksrobot en er zullen altijd ups en downs blijven in het leven. De beste manier om hiermee om te gaan is het te accepteren zoals het is. Maak jezelf geen verwijten en heb er geen oordeel over. Het is even zoals het is.

Let er wel op dat je er geen 'verhaal' van gaat maken. Als je namelijk je gedachten gaat gebruiken om jezelf te blijven bevestigen in het gevoel, roep je het steeds opnieuw op.

Het lijkt raar, maar als je stopt om ertegen te vechten, dan zul je merken dat na een paar uur of na een nachtje slapen het gevoel verdwenen is.

Je hoeft er dus eigenlijk niets voor te doen, behalve te stoppen met je ertegen te verzetten. Er is niets om je schuldig over te voelen. Je bent niet ondankbaar, je zit gewoon even niet lekker in je vel.



## Stap het leven maar weer in

Je bent er klaar voor.

Je hebt iets ingrijpends meegemaakt. Je bent geconfronteerd met de eindigheid van het leven, met onmacht, met angst, verdriet en pijn. Maar je hebt ook ontdekt dat je het aankon. Je bent er doorheen gekomen. Je hebt een kracht in jezelf ontdekt, waarvan je misschien niet wist dat je die had.

En nu is het zover. Misschien voelt het nog wat vreemd, maar je zult je draai weer vinden. Voor de één kost dit meer tijd dan voor de ander, maar dat maakt niet uit.

Er komt een moment dat je zult merken dat je gewoon je leven leeft. Een leven dat niet precies hetzelfde is als voordat je ziek werd, maar absoluut de moeite waard. Misschien zelfs wel beter, ook al kun je je dat waarschijnlijk nu nog niet voorstellen.

Ik wens je heel veel succes en (levens)geluk.

Liefs, Martha

## Leven & Zo - OOK GRATIS:

- ♥ **Minicursus 'Ontspannen leven na kanker'**, waarin je leert omgaan met angst, nare gedachten en weer in contact komt met je levenskracht.
- ♥ **Nieuwe Kans Gesprek via Skype van 30 minuten.**  
Jij kunt inbrengen waar je tegenaan loopt en ik geef je inzichten en tips om je weer op weg te helpen.

### Meer informatie?

Ga naar [www.leer-levenenzo.nl](http://www.leer-levenenzo.nl) en klik op de buttons voor meer informatie en/of aanvragen.