

INTERVIEW Jacqueline Eenens

De boodschap is: vertrouw op je gevoel en intuïtie

Jacqueline Eenens (63) is borstkankercoach. Ze heeft haar eigen ervaringen als patiënte ingezet en gooide het roer om zodat ze aan 'die andere kant' zou kunnen staan om vrouwen met borstkanker te ondersteunen. Haar geesteskind, het Boezemcafé, is een vast gegeven in de regio geworden.

Balletje gaat rollen

„In 2006, op m'n 45ste, kreeg ik borstkanker. *Out of the blue*, niet via het bevolkingsonderzoek, ontdekte ik zelf een verdikking. De huisarts stuurde me met een kluitje in het riet weg. Stomtoevallig moest ik diezelfde middag bij een internist/oncoloog in het Alrijne ziekenhuis zijn om iets anders medisch af te sluiten. Het was een empathische, toegankelijke arts. Daardoor voelde ik me vrij om te vertellen dat ik twijfelde aan de opinie van de huisarts. De internist checkte me nog eens en belde daarna meteen de chirurg. Toen is het balletje gaan rollen. Het was dus wel borstkanker en ik werd een half jaar lang fors behandeld.”

De boodschap

„De boodschap die ik uit de periode, dat ik ziek was, heb geleerd, is dat je op je gevoel en je intuïtie moet vertrouwen. Trek aan de bel als je iets niet vertrouwt in je lichaam, houd de regie. Die stelregel is een van de speerpunten in mijn werk en mijn leven geworden. Zorg goed voor jezelf!”

Erbij horen

„Als zo'n ziekte je overkomt, heb je geluk met eigenschappen als 'veerkrachtig' en 'positief'. Die heb ik,



Paspoort

Naam: Jacqueline Eenens
Leeftijd: 63 jaar
Woonplaats: Oegstgeest
Opleiding: studie Nederlands aan de Universiteit Leiden; secretaresseopleiding Schroevers en diverse coachingsopleidingen
Beroep: borstkankercoach, met praktijk *UpandUp coaching* in Oegstgeest. Daarvoor o.m. managementassistente
Maatschappelijk: coördinator/initiator Boezemcafé regio Leiden/Duinen en Bollenstreek; medecoördinator Netwerk Borstkanker Zorgverleners
Nota bene: de workshop *Vallen, Opstaan en Veerkracht bij borstkanker* wordt op 17 oktober gegeven in het Adamas Centrum in Nieuw-Vennep. Het eerstvolgende Boezemcafé is op woensdag 27 november, zie upandupcoaching.nl
Burgerlijke staat: getrouwd met Gerard van der Zwet, dochter Sanne (30), zoon Reinier (28)

en ik bofte ook met een goed netwerk. Zo kreeg ik veel warmte en steun van mijn omgeving. Bijvoorbeeld van de Montessorischool, waar mijn kinderen op zaten. De school nam me gewoon mee als begeleider op het kamp van groep acht, terwijl duidelijk was dat ik geen wilde spelletjes kon begeleiden en een kamer alleen nodig had. Dat gaf me een boost, zo van: ik hoor er nog bij, ik ben niet voor alles uitgeschakeld. Maar deze ziekte treft ook mensen die angstiger, meer op zichzelf en minder toegankelijk zijn.”

Eenzaam proces

„Het is hoe dan ook een eenzaam proces. *Jij* moet er doorheen. In die tijd, op de leeftijd waarop ik borstkanker kreeg, kende ik ook niemand anders die het had. Je ligt alleen met je angst in je bed plus het verdriet om je kinderen, die toen pas tien en twaalf waren. Ik wilde hen niet met te veel belasten. De realiteit hoorden ze, de zorgen niet. Het was, kortom, een hele heftige

tijd, waar ik uiteindelijk goed doorheen ben gekomen. Toen na een jaar de behandelingen en de eerste periode van herstel voorbij waren, dacht ik: oké, nu gaan we helemaal los.”

Hulp zoeken

„De jaren daarna probeerde ik het leven weer op te pakken. Pas zeven jaar later besepte ik dat ik psychologische hulp moest zoeken. En waarom: mij was verteld dat ik tot zeven jaar na de behandeling anti-hormonen, met behoorlijke bijwerkingen, moet blijven slikken. Daar heb ik me al die jaren op gefocust. Toen die zeven jaar om waren, zeiden de artsen tegen me: ik zou nog zeker drie jaar doorgaan met de kuur. Dat was een soort nekslag voor me. *Hoezo, doorgaan? Ik was toch klaar met die borstkanker?*”

Alles valt samen

„Het eerste wat die psycholoog aan me vroeg, was om alles, wat er de afgelopen jaren met me was gebeurd, op een rijtje te zetten. Dat had ik nooit eerder gedaan. Ik zat al die tijd in een rijdende trein, je gaat maar door. Die vraag was een eyeopener voor me. Ik kon eindelijk zelf erkennen dat het véél was geweest.

Op 23 juni 2016 kwam alles een beetje samen. Mijn man was jarig, het was precies tien jaar na de diagnose en we gingen met de kinderen naar een concert van Coldplay. Ik werkte in die tijd als managementassistente bij een Leids advocatenkantoor en had net gehoord dat mijn werk zou stoppen omdat het kantoor dicht zou gaan. Tijdens dat concert gebeurde er iets... iets vrolijk, iets verlichtends. Ik dacht daar ineens: het roer gaat om. Ik ga iets heel anders doen. Dat heb ik gedaan. Ik ben een professionele coachingsopleiding gaan volgen om vrouwen met borstkanker terzijde te kunnen staan.”

Hoe wisten, weten die vrouwen je te vinden?

„Tsjja, dat vind ik geen makkelijkere kant aan het hebben van een 'eigen zaak'. Ik ben helemaal niet goed in acquisitie – maar wél bevlogen over mijn vak en over het feit dat vrouwen met borstkanker goed begeleid moeten worden, tijdens, maar juist ook na het behandeltraject. Heel mooi dat ziekenhuizen en fysiotherapeuten naar mij doorverwijzen. Mond-tot-mondreclame doet ook veel. En ik ben medeorganisator van het Netwerk Borstkanker Zorgverleners van Leiden. Daarnaast komen ze ook via Het Boezemcafé bij mij terecht.”

'Kan ik nog leren?'

„De tijd dat ik die opleiding ging doen, was spannend. Ik was 55 en twijfelde soms aan mezelf. Kon ik op die leeftijd nog wel een nieuw vak leren? Heel leuk om te ontdekken dat dat kón. Alles viel op z'n plek. Na de algemene coachingsopleiding ben ik me verder gaan specialiseren in het begeleiden van borstkankerpatiënten. Ik begeleid vrouwen, meestal één op één, het liefste aan een tafel in een



Borstkankercoach Jacqueline Eenens: „Heel bevredigend om te beseffen hoe belangrijk je kunt zijn voor vrouwen die door hetzelfde proces gaan als jij.”

FOTO HIELCO KUIPERS

De 'andere kant'

Het is een traditie geworden dat de maand oktober wereldwijd wordt uitgeroepen tot borstkankermaand. Dat genereert extra aandacht voor de ziekte, die een op de zeven vrouwen treft.

goode toen het roer rigoureuus om. Ze volgde de nodige opleidingen en begon daarna haar eigen coachingpraktijk waar ze vrouwen met borstkanker begeleidt. Daarnaast organiseert ze als vrijwilliger vier keer per jaar in de regio Leiden/Duinen en Bollenstreek het zogeheten *Boezemcafé*. Daar kunnen lotgenoten elkaar op een laagdrempelige manier ontmoeten, steunen en ervaringen uitwisselen. Op donderdag 17 oktober organiseert Eenens een workshop in Nieuw-Vennep die 'vrouwen met of na borstkanker vooruithelpt met tips en tricks'.



Miep Smitsloo
miepsmitsloo@planet.nl

Ook Jacqueline Eenens overkwam het. Ze was toen nog maar 45 jaar. Ze onderging de behandelingen met succes. We zijn achttien jaar verder. Borstkanker neemt nog steeds een plek in haar leven in, maar dan vanaf 'de andere kant'. De Oegstgeestse, die tot 2016 als managementassistente werkte bij onder andere een Leids advocatenkantoor,

Gelukkig geneest tachtig procent van vrouwen met borstkanker

gezellige horecagelegenheid in de regio. Vanaf dag één wordt Het Boezemcafé drukbezocht.

Het is zó mooi wat daar gebeurt. Wij faciliteren de ruimte, regelen de organisatie en zorgen voor lekkere koffie en *goodiebags*. We creëren een verwenplek. Er worden deskundigen uitgenodigd om advies te geven. Van alles komt er ter sprake. Ook het onderwerp plastische chirurgie komt open en bloot aan de orde. Het mooiste vind ik dat vrouwen, jong, ouder, oud, die in een behandelingstraject zitten of daarmee net klaar zijn, steun krijgen van vrouwen die al veel verder zijn. Die komen brengen, niet meer halen.”

(H)erkenning

„Het Boezemcafé wordt gesponsord door maatschappelijke organisaties. Ik heb een team van vier vrijwilligers – die ik nog van die Montessorischool ken! – die alle vier uit een verzorgend beroep komen en tijdens de cafés overal oren en ogen hebben. Welke vrouwen zitten er alleen, wie vindt er even geen aansluiting? We houden het verloop van de ochtenden goed in de gaten. Het is niet altijd vanzelfsprekend dat vrouwen de erkenning en herkenning die ze in

Het Boezemcafé krijgen, thuis ook krijgen.”

Eigen thuisfront

„Mijn man heeft me altijd gesteund en gestimuleerd in de periode dat ik ziek was, maar ook daarna, toen ik met mijn werk een andere weg wilde inslaan. Hij stond er meteen achter.

We kennen elkaar uit Leiden, waar ik op mijn 18^e naartoe verhuisde vanuit Zuid-Limburg. Hoe we elkaar hebben ontmoet, is een klassieker: hij was de vriend van mijn oudste broer.

We doen het echt samen, we zijn maatjes. Het is boffen als je zo'n thuisfront hebt, inclusief twee volwassen kinderen die allebei ook in de zorg werken.”

Is alle aandacht die de ziekte jaarlijks in oktober, borstkankermaand, krijgt, terecht?

„Ik sta er een beetje dubbel in. In de tijd dat ik ziek was, werden er roze gala's voor gehouden. Benefietgala's waarvoor borstkankerpatiënten moesten betalen en BN'ers met roze avondjurken gratis naar binnen mochten. Met de organisatie heb ik daarover destijds een stevig gesprek gevoerd. Nu heeft de borstkankermaand gelukkig een

veel serieuzer karakter en daar ben ik blij om.

Het is fijn om in zo'n maand wat extra's te doen. Zo organiseer ik nu een workshop, *Vallen, Opstaan en Veerkracht bij borstkanker* in Nieuw-Vennep. Daar worden tips en tools aangereikt om beter te kunnen omgaan met wat er op je pad is gekomen na de diagnose kanker.

Het blijft voor veel mensen lastig dat borstkanker relatief zoveel aandacht genereert ten opzichte van andere kankersoorten. Anderzijds: bij maar liefst dertig procent van de kankergevallen bij vrouwen gaat het om borstkanker. Tegenwoordig krijgt één op de zeven vrouwen in West-Europa de ziekte. Gelukkig geneest tachtig procent.”

'n Beangstigend idee, dat dat percentage alleen maar groter wordt. Is duidelijk hoe dat komt?

„Wat een rol kan spelen, is dat de diagnose eerder wordt gesteld door de borstkankerscreening, de bekende 'borstenbus'. Leefstijl speelt ook een rol in de toename – roken, drinken, bewegen, overgewicht – maar je kunt, hoe gezond je ook leeft, pure pech hebben. Ik weet nog dat een vriendje van

mijn zoon, toen ik borstkanker had, destijds tegen me zei: hoe kan dat nou? Jij bent de enige moeder die ik ken die altijd alles op de fiets doet. Ik snap er niks van. Een mooie opmerking, recht uit zijn hart. Ik dacht toen: dat is ook zo. Ik drink nooit alcohol, ik heb nooit gerookt. Het zegt niks. Het was gewoon pech.”

Je wordt door het werk wat je nu doet wel constant met die borstkanker geconfronteerd....

„Dat is zo, maar ik sta nu gelukkig wél weer aan de andere kant. Het is heel bevredigend om te beseffen hoe belangrijk je kunt zijn voor mensen die door hetzelfde proces gaan als jij.

Is het niet zwaar? wordt me vaak gevraagd. Natuurlijk zijn er ook vrouwen, die ik begeleid, bij wie blijkt dat ze niet beter kunnen worden. Dat is een stuk zwaarder, dan nemen de gesprekken een andere wending. Ook mooi en bijzonder om te kunnen doen. Maar in het algemeen gaan de vrouwen na een traject vrijer en lichter de deur weer bij me uit. Ik geef ze handvatten om weer verder te gaan. Het gebeurt maar heel zelden dat er echt zwaarte in mijn werk zit.”