

Stijl

Chemotherapie en er
leuk uit blijven zien

Pagina C4-5

Chic Ziek

UITERLIJK Saskia Ebeli schreef een boek over hoe je als je chemo ondergaat jezelf helpt door er goed uit te blijven zien. „Aandacht voor het uiterlijk hangt samen met aandacht voor het lichaam.”

Door onze medewerker **Alexandra van Ditmars**

Toen schrijfster en modeliefhebber Saskia Ebeli op haar drieëndertigste hoorde dat ze borstkanker had, typte ze in de zoekbalk van Google de woorden ‘chemo’, ‘stijl’ en ‘waardigheid’ in. Het aantal hits voor deze combinatie: nul. Stomverbaasd was ze. Hoe stijlvol kanker te doorstaan, bleek onontgonnen terrein. Daarom besloot ze er zelf een boek over te schrijven. Het resultaat ligt nu in de winkel: Je lijf, je looks, je leven. Zorgen voor jezelf als je kanker hebt. Ebeli: „Ik heb dit boek niet alleen uit ijdelheid geschreven, maar vooral om mijn identiteit als mens niet kwijt te raken.”

Wat blijft er van mij over als ik straks kaal ben, vroeg Ebeli zich af. Als ik straks geen wenkbrauwen en wimpers meer heb, en een borst mis? „Zelfs afgezet tegen de kans om dood te gaan, vond ik de gedachte om een jaar lang als gekookt ei door het leven te gaan heel beangstigend.” Nooit eerder voelde ze zo sterk hoe nauw innerlijk en uiterlijk met elkaar verweven zijn. „Ik was bang dat ik als kale vrouw continu het stigma kanker zou krijgen. Dat ik nog alleen die zielige jonge vrouw met kanker zou zijn, in plaats van mezelf.”

Dat de behandeling op nummer één komt, staat buiten kijf. Maar dat betekent niet dat uiterlijke gevolgen op dat moment onbelangrijke problemen zijn. „Dat een akelige ziekte alle houvast in je leven wegveegt, is al erg genoeg. Ook nog je eigen uiterlijk ‘kwijtraken’ zorgt ervoor dat je je nergens meer kunt verschuilen”, zegt Ebeli. Daardoor kun je jezelf steeds meer verliezen, bijvoorbeeld door onzeker te worden, niet naar buiten te durven en feestjes te mijden. „Dat is funest. Dan is er eigenlijk niks meer van je over, behalve je ziekte.”

Wenkbrauwen

In haar boek *Je lijf, je looks, je leven* gaat het om wat er allemaal wel mogelijk is met je uiterlijk wanneer je ziek bent. Alle informatie is ondersteund door professionele foto’s van modellen, die door stylisten zijn aangekleed en opgemaakt. „Net zoals in een modelglossy die vrouwen openslaan voor inspiratie. Alleen dan aangepast op de problemen die je kunt ervaren tijdens kanker.”

Haaruitval bijvoorbeeld, of een bleke teint. Voor alle uiterlijke problemen waar Ebeli tegenaan liep, zocht ze een oplossing. Zo laat ze knooptechnieken zien om

sjaals als een soort trotse tooien om je hoofd te knopen, geïnspireerd door vrouwen met Afrikaanse roots. Ze legt uit hoe je de perfecte wenkbrauw tekent (die ook nog eens goed blijft zitten) en hoe je blush aanbrengt voor een gezonde blos. En mocht je geen afstand willen doen van je eigen haar, dan raadt Ebeli aan om een Toupim te laten maken: een haarwerk van je eigen lokken, om te dragen onder een hoed of pet.

Ook zorgen voor jezelf in bredere zin komt in het boek aan bod, zoals gezond eten, beweging en psychologie. Op al die facetten van verzorging heeft kanker impact, en ze hangen ook allemaal met elkaar samen. Mooie make-up gebruiken is fijn, maar wie een chemokuur ondergaat kan niet zomaar alles opsmeren, omdat de huid gevoelig wordt. En om je lichaamsverzorging goed af te kunnen stemmen op je lichaam, moet je weten wat daarin precies gebeurt door de kanker. Als je dat eenmaal snapt, is het vervolgens wel zo belangrijk om te weten hoe je ervoor zorgt dat het lichaam verder zo gezond mogelijk blijft.

Wie een chemokuur ondergaat kan niet zomaar alles opsmeren

Zo hangt aandacht voor het uiterlijk samen met aandacht voor het lichaam als geheel. „Aandacht voor je uiterlijk en lijf kan zorgen dat je binnen- en je buitenkant, oftewel je persoonlijkheid en je voorkomen, weer op één lijn komen. Dat is goed voor je zelfbeeld, en daarmee ook voor je gemoed.”

Alle informatie over het lichaam is meegelezen door experts, onder anderen internist-oncoloog Carolien Smorenburg van het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis.

Gedoe

Het resultaat is een boek over hoe vrouwen met kanker er mooi uit kunnen zien. Niet mooi als vrouw met kanker, maar gewoon mooi als vrouw. Ebeli schreef het voor mensen die geen zin hebben in speciale ‘kankerproducten’, maar zoveel mogelijk zichzelf willen blijven. Ook anderen springen daarvoor in de bres. Britt Brandsma uit Biddinghuizen bijvoorbeeld, die in haar webshop Britt-



FOTO'S RACHEL SCHRAVEN



mode hippe ‘armsleeves’ verkoopt, die vrouwen na een borstoperatie soms moeten dragen.

Toen Brandsma in 2007 borstkanker kreeg, werd haar borst geamputeerd. Zo als vaker gebeurt, werden ook de lymfeklieren daarbij verwijderd. Het gevolg: vochtophoping in haar arm, ‘lymfoedeem’ genoemd. Nu moet ze dag en nacht een therapeutische elastische kous, een sleeve, om haar arm dragen. „Ik kreeg een hele saaie huidkleurige aangemeten”, zegt Brandsma. „Toen dacht ik: wat een suf gedoe, dat ding past helemaal niet bij mij. Dit kan anders.”

Eerst knutselde Brandsma met gekleurde panty’s om te kijken wat mogelijk was, daarna met stofjes. Nu heeft ze een webshop vol met „gezellige, stoere en mooie sleeves.” Met een spijkerprint bijvoorbeeld, of met chic kant eroverheen. Op het moment gaan de pastelkleuren erg hard, „die zijn in de mode.” Haar armsleeves zijn voor Brandsma net zo belangrijk als een mooie ketting of riem. „Het maakt mijn outfit compleet. En belangrijker nog: het geeft me een goed gevoel. Dat wil ik lotgenoten ook bieden.”

In de sportschool vroeg iemand onlangs aan Brandsma of die kous om haar arm een functie heeft, of dat het de laatste mode is. Dat laat voor haar precies zien waar het om gaat. „Mijn sleeve is nu niet een nare herinnering, maar een accessoire dat past bij mijn persoon en het modebeeld.”

Slimme plooitjes

Ook Ria Delver vindt het onzin als producten uitstralen dat iemand een akelige ziekte heeft (gehad). In haar atelier in Den Haag dat volstaat met ruches, kantrandjes en stapels stoffen ontwerpt ze lingerie voor vrouwen met één borst.

Ze was al lingeeriemaakster toen een van haar vriendinnen na borstkanker besloot geen prothese te dragen. „Nergens kon ze een spannend setje lingerie voor

één borst kopen, dus vroeg ze of ik dat wilde ontwerpen.”

Na dat ontwerp volgde al snel een bikini, een felrode met op de plek van de verdwenen borst een grote bloem.

Inmiddels maakt Delver dertien jaar lingerie en badkleding op maat voor vrouwen met één borst die geen prothese willen dragen. Bijvoorbeeld omdat dat vaak niet zo lekker zit. Met aangepaste neklijnen, slimme plooitjes en zachte kus-sentjes in de bandjes houdt Delver rekening met littekens, vochtophoppingen en overgevoelige huid.

Een felrode bikini met op de plek van de verdwenen borst een grote bloem

Maar naast die aanpassingen is haar lingerie net zo sexy als elke andere lingerie. En dat vindt ze van grote waarde.

„Wie mooie lingerie aanheeft, voelt zich energieke en sterker”, zegt ze. „De meeste vrouwen kunnen die gewoon in de winkel kopen, deze vrouwen niet. Terwijl het juist zo belangrijk is dat hun zelfvertrouwen terugkomt.”

Delver hoopt met haar ontwerpen vrouwen daarbij te helpen. „Je hoeft er ook met één borst niet truttig bij te lopen.” Ebeli zegt: „Als je kanker hebt, kun je op zoveel zaken geen invloed uitoefenen. Op je uiterlijk wél.” Die controle voelt goed, tijdens de behandelingen dondert al genoeg over je heen. „Je komt er niet aan jezelf opnieuw uit te vinden. Maar dat kan ook verrijkend zijn. Aandacht besteden aan je uiterlijk kan je helpen je weer goed te voelen over jezelf.”

Saskia Ebeli: Je lijf, je looks, je leven. Zorgen voor jezelf als je kanker hebt. Uitg. Scriptum, 253 blz, 22,50 euro