

# 'Dit geeft me enorme boost!'



Marjolein Vos  
m.vos@mediahuis.nl

**Hilversum** ■ Natasja Jongkind (41) ziet er prachtig uit. Haar huid glad, een blos op de wangen en haar ogen subtiel opgemaakt. Blonde lokken vallen perfect langs haar gezicht. Ze heeft net bij Viore (centrum voor iedereen die leeft met kanker) de workshop uiterlijke verzorging achter de rug, verzorgd door de Stichting Look Good - Feel Better en Tergooi. „Dit geeft me zo'n boost. Nu kan ik weer naar buiten”, lacht ze.

Natuurlijk wil ze wel even tijd maken om haar verhaal te vertellen. „Het was 2014. Ik was 17 weken zwanger van mijn tweede kindje toen ik een knobbeltje in mijn borst ontdekte. Het bleek borstkanker. Al tijdens de zwangerschap is de behandeling gestart. Een maand na de bevalling zat ik weer aan de chemo. Eind 2015 bleek ik beter en probeerde ik mijn leven weer op te bouwen. Maar dat is zo zwaar. 'Moe' is niet eens het juiste woord. Ik kan het niet omschrijven, ik weet alleen dat ik vaak zo uitgeput ben dat ik alleen maar kan spugen. Na kanker word je nooit meer dezelfde, kom je nooit meer op hetzelfde niveau. Dat vind ik een zwaar gegeven. Ik dacht altijd: dat gebeurt mij niet. Ik was altijd zo sportief, energiek, hield alle ballen in de lucht.”

Ze zucht en vervolgt: „In 2018 ontdekte ik weer een knobbeltje. Dit keer werd mijn borst geamputeerd. Daarmee was ik schoon. Tot vorig jaar mei. Toen kwam de mokerslag: uitgezaaide borstkanker in mijn lever, been en rug. Niet te genezen. Wel rekken, misschien vijf jaar.”

## Lang blond haar

Ze vertelt hoe ontzettend ziek ze is geweest, hoe verloren ze zich heeft gevoeld, die eerste maanden na de laatste diagnose. „Gelukkig zijn de chemo's goed aangeslagen en doet de immuuntherapie z'n werk. Ik begin echt weer een beetje uit m'n schulp te kruipen. Daarom wilde ik ook zo graag nu meedoen aan deze workshop. Kanker zorgt ervoor dat je jezelf totaal kwijtraakt. Wie ben ik? Niet alleen qua energie, ook qua uiterlijk. Ik had lang blond haar bij-



Natasja Jongkind (links) en Karin Hartevelde tijdens de workshop van Look Good - Feel Better bij Viore in Hilversum.

FOTO STUDIO KASTERMANS/ALEXANDER MARKS

voorbeeld. Wat komt daar voor in de plaats? Hoe moet ik met die grauwe, vermoeide huid omgaan? Het is heel fijn om daar tips voor te krijgen, en ook om hier bij Viore met elkaar zo'n verwenochtend te beleven. Je bent met lotgenoten, maar we praten niet eens veel over onze ziekte. Daar gaat het nu even niet om. Hier heb je gewoon een leuke dag.”

Ze vertelt hoe goed het haar doet om weer aandacht aan haar uiterlijk te besteden, hoe ze daar van opknapt. Op goede dagen trekt ze leuke kleren aan en gaat het joggingpak in een hoek. Ze maakt zich op, letterlijk onder het motto 'look good, feel better'. Tegelijkertijd merkt ze dat haar verzorgde uiterlijk soms voor verwarring zorgt.

„Mensen zien niet altijd hoe ziek, hoe uitgeput je eigenlijk bent. Dat is wel eens lastig. Daarom vind ik het belangrijk mijn verhaal te vertellen, hoop ik bewustzijn bij mensen te creëren.”

## Team vrijwilligers

Karin van Hartevelde is naast haar werk als schoonheidsspecialiste, als vrijwilliger betrokken bij de Stichting Look Good - Feel Better. „Zo bijzonder om te doen. We werken met een groot team, hoor. Verspreid over het hele land zijn er wel 450 vrijwilligers.” Ze vertelt dat het heel gezellige bijeenkomsten zijn. „Het ziet er hier bij Viore allemaal zo mooi, zo huiselijk uit. Het is voor de deelnemers heel fijn om even niet in die

ziekenhuissetting te zijn.” Ze vertelt dat er veel aandacht is voor praktische verzorgingstips. „Van chemotherapie kun je een heel droge huid krijgen, en afbrokkelende nagels. Je lichaam heeft ontzettend te lijden onder de kuren. Crèmes die je altijd gebruikte, kunnen ineens heel anders, zelfs onprettig aanvoelen. Wij vertellen de deelnemers waar ze op kunnen letten. Ook leren we hoe ze zichzelf kunnen opmaken, hoe je omgaat met uitgevallen wimpers en wenkbrauwen. De verzorging en make-up kan heel subtiel, of uitbundiger, net wat bij iemand past, of wat iemand mooi vindt. Het gaat er hier overigens niet om om bepaalde merken te promoten. Alle deelnemers krijgen een prachtige tas vol producten mee, allemaal gesponsord door de cosmetica-industrie. De workshop is een cadeau van het ziekenhuis aan kankerpatiënten.”

## Brede glimlach

Vaste vrijwilliger bij Look Good - Feel Better is Marleen Meijer (ook haarwerkspecialist bij In Balans in Bussum). Mensen voorlichten, informeren. Dat is voor haar het allerbelangrijkst. „Er is zo ontzettend veel mogelijk op het gebied van haarwerken. Nee, we noemen het geen pruiken, die koop je in de feestwinkel. We bespreken hier van alles, bijvoorbeeld over de kans dat je je haar verliest. Dat valt echt niet mee”, vertelt ze. „Alle deelnemers aan deze workshop gaan hier met een brede glimlach op het gezicht de deur uit. Dat vind ik zo fantastisch!”

De eerstvolgende workshops (altijd op een donderdag van 10 tot 12 uur) zijn gepland op 9 april, 18 juni, 17 september en 12 november. Meer info via: [oncologieverpleegkundigen@tergooi.nl](mailto:oncologieverpleegkundigen@tergooi.nl), [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org) of [www.lookgoodfeelbetter.nl](http://www.lookgoodfeelbetter.nl)

## Aandacht voor kanker

Rondom Wereldkankerdag (dinsdag 4 februari) worden bij Tergooi en Viore allerlei activiteiten gehouden. Het centrum voor mensen die leven met kanker is gelegen aan het Oostereind 115 (op het ziekenhuis-terrein) in Hilversum.

### Maandag 3 februari:

vragenuurtje hormoontherapie bij borstkanker: van 13.30 tot 14.30 uur is bij Viore oncologieverpleegkundige Michella Visser van Tergooi aanwezig.

### Dinsdag 4 februari:

vrijwilligers delen de hele dag rozen uit aan de bezoekers van Tergooi en Viore.

### Donderdag 6 februari:

meet & greet met artsen en verpleegkundigen. Aanwezig bij Viore tussen 13 en 14 uur; een oncoloog, een oncologisch verpleegkundige, twee huisartsen en een praktijk-ondersteuner.

### Hele maand februari:

actie Geef een Glimlach Cadeau, door de Stichting Look Good - Feel Better. Een groot aantal schoonheidsspecialisten in het land bieden gratis ontspanningsmomenten aan vrouwen en mannen met kanker. De actie is voor mensen bij wie de laatste medische behandeling minder dan zes maanden geleden is. Ook bij Viore kunnen vrouwen terecht voor een behandeling. Aanmelden via [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org) of via [www.geefeenglimlachcadeau.nl](http://www.geefeenglimlachcadeau.nl)



Marleen Meijer, haarwerkspecialiste, geeft Natasja Jongkind praktische tips.

FOTO STUDIO KASTERMANS/ALEXANDER MARKS