

## Esthers column

*Anoniemer dan ooit*

Voordat ik borstkanker kreeg, ging ik minstens één keer per jaar met mijn man naar de sauna. Meestal in de kerstvakantie: even lekker ontspannen na alle drukke feestdagen. Urenlang genieten van het Turkse stoombad, de stiltesauna en de infraroodcabine. We lagen ook altijd een kwartiertje in een zonnekanon voor een zomers kleurtje zo midden in de grauwe winter. En terwijl mijn man nog een extra rondje sauna deed, verwenne ik mijzelf met een relaxte gezichtsbehandeling. Nadat ik borstkanker kreeg, ben ik niet meer in een sauna geweest. Ik ben bang dat de lymfoedeemklachten in mijn arm zullen verergeren door de hitte. Mede dankzij de driewekelijkse lymfedrainagetherapie is er een wankel evenwicht ontstaan, dat ik graag wil behouden. Bovendien mag ik met mijn bestraalde huid ook nooit meer onder de zonnebank.

Maar als ik eerlijk ben, is het grootste probleem eigenlijk dat ik het eng vind om met één borst in de sauna rond te lopen. Ik durf gewoon niet. Ik wil niet dat mensen geschrokken naar me zullen kijken, ik wil geen meewarige blikken.

Toch komt er na twee jaar een moment dat de zin in sauna het wint van de angst. We gaan gewoon. Ik ben zenuwachtig en twijfel of ik me wel op mijn gemak zal voelen. Maar ik sta al in de kleedkamer en kan niet meer terug.

In het begin blijf ik angstvallig dicht in de buurt van mijn man. Maar na een uurtje ben ik helemaal op mijn gemak: niemand durft lang naar me te kijken. Ik lijk wel onzichtbaar, heerlijk!

**Reageren?** Mail naar [redactie@borstkanker.nl](mailto:redactie@borstkanker.nl)



### over Esther

Esther Smid (1968) is freelance journalist en eindredacteur. In 2008 kreeg ze op 40-jarige leeftijd borstkanker. Na alle behandelingen maakte ze samen met haar tweelingdochters een informatief kinderboek: Gewoon Pech als je moeder borstkanker heeft. In deze column beschrijft ze hoe ze het gewone leven weer oppakt en welke invloed borstkanker daar nog op heeft.