



‘Toen ik hoorde dat ik ongeneeslijk ziek ben, dacht ik: shit, als ik nu doodga wat heb ik dan eigenlijk gedaan met mijn leven? Waar kon ik trots op zijn? Welke dromen wilde ik nog waarmaken? Inmiddels zijn we bijna drie jaar verder en ben ik heel tevreden over wat ik in mijn leven heb bereikt.’

Tekst: Esther Smid ~ Foto's: Suzanne Blanchard

# Ik kies voor het leven

Jette Vonk (36) heeft sinds 2013 uitgezaaide borstkanker

Jette Vonk (36) kreeg in de zomer van 2013 de diagnose uitgezaaide borstkanker. Ze werkte op dat moment als freelancer in de media, had net een master culturele antropologie afgerond en woonde met haar man Bas en zoontje Mac (toen 2 jaar) in Utrecht. ‘Na de geboorte van onze zoon kreeg ik een ernstige vorm van reuma. Ik ben heel ziek geweest, maar dat was net een beetje aan het wegtrekken. En toen kwam de borstkanker...’

Jette had een tumor van 6 centimeter en uitzaaiingen in haar oksel. ‘We waren ontzettend geschrokken en verdrietig’, vertelt ze. ‘Mijn lijf voelde alsof ik hard tegen een muur was gelopen. Al snel was ik ook strijdbaar. Ik dacht: dit is klote, maar dit gaan we gewoon samen doen.’ Binnen een week volgde echter meer slecht nieuws. Uit de PET-scan bleek dat Jette uitzaaiingen had in haar ruggenwervels. ‘Ik wilde het liefst verdwijnen toen ik dat hoorde. Mijn strijdbare gevoel was helemaal weg. Ik vond het vreselijk om naar huis te gaan, waar mijn moeder op Mac aan het passen was. Ik wilde hen zo lang mogelijk in onwetendheid laten. Die avond belde ik mijn broer, die bijna papa werd. “Zorgen jullie maar snel voor goed nieuws”, zei ik tegen hem.’

## Het leven gaat door

De volgende ochtend kon Jette haar bed niet uit komen. ‘Ik had het gevoel alsof er een enorm gat in mijn maag was geslagen en wist niet hoe ik verder moest met

mijn leven. Mijn moeder kwam bij me op bed zitten en sprak me moed in om op te staan en aan de dag te beginnen. En toen belde mijn broer dat hun kindje geboren was; het leven ging letterlijk door.’

Een week later had Jette een familiereünie in Denemarken. ‘Het was mooi weer, we zaten in een landhuis aan een prachtige baai. Heel surrealistisch om even uit mijn ellende weg te zijn. De terugreis was heftig; we reden de narigheid weer tegemoet. Maar bijna thuis voelde ik in mijn onderbuik voor het eerst een vonkje vechtlust: we gaan er met z’n drieën voor!’

Na twee weken stopte het treuren en besloten Jette en Bas verder te gaan met leven. Jette wilde met haar gezin een paar maanden naar Bali. ‘Als er geen later meer is, kom je snel tot de kern en ga je heel bewust leven. De eerste maand op Bali was intens; toen heb ik qua emoties de bodem goed geraakt. Bas en ik hadden veel ruzie, maar gelukkig hebben we de weg terug weer gevonden. Ik wilde op Bali mijn emoties op orde krijgen, rust vinden en tevreden en gelukkig zijn. Een goeroe die in een klein huisje bij een rijstveld woonde, vertelde me dat ik mijn ‘spirit’ was kwijtgeraakt; ik was kwetsbaar voor kwade geesten. Ik vroeg hem wanhopig hoe ik daar dan tegen moest vechten. We zijn met die goeroe naar een verlaten tempel gegaan om een reinigingsceremonie te ondergaan. Die dag vond ik de kracht in mezelf weer terug. Het was het begin van de weg omhoog.’ Jette volgde daarna nog een meditatieweek in stilte. >>

*‘Ik laat mijn ziekte zo min mogelijk bepalen hoe alles loopt’*

‘Dat heeft mijn leven echt veranderd. Ik leerde dat er altijd een plek is in jezelf waar je rust, vertrouwen en geluk kunt vinden, ongeacht wat er in je leven gebeurt.’ Terug in Nederland kreeg Jette slecht nieuws: er waren nu ook uitzaaiingen in haar lever. ‘Ik kon dat makkelijk aanvaarden doordat ik enorm veel kracht had opgedaan op Bali.’

**Op gevoel**

Jette en Bas proberen hun zoontje Mac bij alles te betrekken. ‘We hebben professioneel advies gevraagd aan een orthopedagoog, maar hebben uiteindelijk toch alles op ons gevoel gedaan. We vertelden Mac dat mijn borst ziek is, maar na een tijdje vergat hij dat weer. Afgelopen jaar stelde Mac steeds meer vragen. Ook of ik doodga als die bult blijft groeien. Ik antwoordde dat dat kan, maar dat ik goede medicijnen heb, dus dat we nu samen leuke dingen kunnen doen. Het is mijn grootste verdriet dat Mac straks moet opgroeien zonder moeder. Zolang ik er ben, geef ik hem zoveel mogelijk goede dingen mee. Ieder heeft zijn eigen pad te gaan in het leven en dit is helaas zijn pad... Laatst lag ik down van de chemo op bed, toen hij naast me kwam liggen en zei: “Het komt wel goed hoor mama.”’

‘Net als mijn lijf en mijn hersenen train ik nu ook mijn geest door elke dag een uurtje te mediteren. Afgelopen najaar was ik de discipline even kwijt. Ik was mijn kracht aan het verliezen en kreeg last van angsten en paniek. Door regelmatig te mediteren, kan ik het leven weer beter aan.’ Jette blijft voortdurend op zoek naar nieuwe inspiratie, die haar helpt met de volgende stappen in het ziekteproces. ‘De inzichten van astronaut Wubbo Ockels (inmiddels overleden), oud-chirurg Piet Leguit en Iceman Wim Hof inspireren mij. Zij gaan allemaal uit van positieve kracht. Ik ben er ook van overtuigd dat beweging, sport en voeding invloed hebben op het ziekteproces en hoe je je daarbij voelt. Ik eet zoveel mogelijk biologisch en zo min mogelijk vlees en suiker. Ook gebruik ik voedingsmiddelen zoals kurkuma en groene thee, die mijn immuunsysteem kunnen versterken. Ik voel me nog altijd erg fit!’



*‘Het gaat niet om winnen of verliezen, maar om wat je maakt van de tijd die je hebt’*

*‘Als er geen later meer is, kom je snel tot de kern en ga je heel bewust leven’*



**Winnen**

Sinds haar diagnose doet Jette alleen nog maar dingen die ze echt leuk vindt. ‘We zijn verhuisd naar een boerderij in Brabant waar we enorm genieten. Ik laat mijn ziekte zo min mogelijk bepalen hoe alles loopt. Ik kies voor het leven!’ De meeste voldoening haalt Jette uit schrijven. ‘Mijn blog zondervonkeenvuur.nl is een enorme uitlaatklep; ik schrijf de dingen echt van me af. Ik ben trots dat mijn blogs hebben geleid tot het boek “Als je dit leest ben ik er nog”, dat net is uitgekomen (Uitgeverij Boekerij). Het boek is een manier om waarde te geven aan mijn leven. Tegelijkertijd weet ik dat over tweehonderd jaar niemand meer weet dat wij hier waren. Een mensenleven is uiteindelijk maar een klein dingetje in het universum.’ Vrouwen met uitgezaaide borstkanker gaan de strijd verliezen en worden vaak gezien als zielig en kwetsbaar. ‘Wij zijn zeker niet alleen maar patiënt’, benadrukt Jette, ‘maar ook vrouw, moeder en professional. Het gaat ook niet om winnen of verliezen, maar om wat je maakt van de tijd die je hebt. Ik voel mezelf absoluut geen verliezer; ik heb de afgelopen twee jaar meer gewonnen dan in de 33 jaar daarvoor.’ ●

**Het motto van Jette:**  
Zonder vonk geen vuur.

**De raad van Jette:**  
Ga je dromen vangen!

**Het ritueel van Jette:**  
Elke dag een uurtje mediteren.

**Jettes tips voor meer informatie**

- 📄 → [www.borstkanker.nl/film](http://www.borstkanker.nl/film)  
Korte documentaire ‘Het boek is nog niet uit’ over leven met uitgezaaide borstkanker
- [www.balimeditation.com](http://www.balimeditation.com) - organisatie waar Jette leerde mediteren. In juni komt er een retraite in Nederland.
  - [innerfire.nl](http://innerfire.nl) - website van Wim Hof
  - Boekentips van Jette: “Antikanker” van David Servan-Schreiber en “Handboek Kanker” van Henk Fransen