

JOSETTE VAN LEEUWEN (44) VERLOOR EEN BORST AAN KANKER EN KREEG OOK ANDERE KLAPPEN TE VERWERKEN. NU GEEFT ZE YOGALES AAN (EX-) KANKERPATIËNTEN. 'DIT PAST BIJ ME, MAAR EIGENLIJK IS DIT EEN GAT IN DE MARKT.'
TEKST ANNETTE WIESMAN | FOTO PIETER CLAESSEN

Er is nog zo veel mogelijk

'Als je zo ziek bent, ben je in alle staten.' Precies drie jaar geleden hoorde Josette van Leeuwen dat ze borstkanker had. Ze was getrouwd met een Fransman en had zojuist ontdekt dat ze zwanger was. 'Dat had ik op mijn 41ste helemaal niet verwacht. Voor het onderzoek naar dat knobbelletje in mijn borst had ik niet zo veel aandacht, ik was bezig met mijn zwangerschap.' Ze kreeg een miskraam. Die was uiteindelijk misschien een zegen, want na een eerste operatie bleek de situatie ernstiger dan gedacht. Ze verloor een borst en moest aan de chemotherapie. Als ze nog zwanger was geweest, had ze moeten kiezen tussen haar kind en zichzelf. Ze zou voor zichzelf gekozen hebben. 'Ik voelde me heel helder en zakelijk. Ik wist dat ik de combinatie borstkanker en zwangerschap niet zou overleven.'

Kale kop

Ook daarna volgden de ingrijpende gebeurtenissen elkaar op de voet. Josette besloot te scheiden van haar man, en toen ze midden in haar chemokuur zat, stierf haar moeder aan leukemie. 'Wat ik het meest vreesde gebeurde. Met mijn kale kop heb ik haar begraven. Ik dacht dat ik gek werd.'

Desondanks begon ze al in het ziekenhuis met meditatie en direct na de chemokuur, toen ze er fysiek toe in staat was, met yoga. Enkele jaren eerder had ze een yoga-opleiding onderbroken. Nu had ze behoefte om alleen te zijn, om inzicht te krijgen in haar ziekte. 'Ik heb zitten ploeteren in mijn eenzame thuis. Door de yoga ging ik de confrontatie aan met mijn pijn en angst. De antwoorden blijken in jezelf te liggen: ik ontdekte dat ik zelf verantwoordelijk was voor mijn pijn en geluk.'

Het fysieke en het mentale vullen elkaar naadloos aan. 'Als borstkankerpatiënt heb je zo veel stress, zo veel vreemde stoffen in je lichaam; het is oorlog daarbinnen. Door yoga richt je je aandacht op het hier en nu - het verleden en de toekomst doen er niet toe.'

Tsunami

Haar yoga-opleiding rondde ze vorig jaar af. Nu geeft ze yogales aan mensen met een levensbedreigende ziekte: Helende Yoga. En ze is bezig met het opzetten van een eigen yogapraktijk in haar woonplaats Amsterdam. Goed voor de publiciteit: bij de opening van de borstkankermaand mocht ze twee workshops geven. Het onomkeerbare omkeren, dat is haar slogan. 'Ik wil al die mensen die met dezelfde pijn en angst rondlopen als ik zelf had, laten zien dat er nog zo veel mogelijk is. Als je in een tsunami zit, heb je daar maar mee om te gaan. Hier kun je zelf ook iets mee.'

Haar oefeningen zijn anders dan die in de gemiddelde yogaklas. 'Milder, zonder ambitie. Mensen zijn getraumatiseerd en moe. Het is in het begin confronterend om écht naar je lichaam te kijken, en de dingen die het misschien niet meer kan.'

Yogalessen zoals die van haar zijn in Nederland op een hand te tellen. Er zijn cursussen in inloophuizen voor kankerpatiënten, waar ademhalings- en ontspanningsoefeningen gedaan worden.



Josette van Leeuwen: 'Mijn ziekte en mijn yoga zijn samen mijn *unique selling point*.'

MET DANK AAN NOESTUDIOS

In de VS en Canada is *care yoga* een ingeburgerd fenomeen. Met een lachje: 'Eigenlijk is het gewoon een gat in de markt. Mijn ziekte en mijn yoga zijn samen mijn *unique selling point*.'

Flow

Die persoonlijke betrokkenheid heeft ook z'n nadelen. Als er een leerling opduikt die drie jaar geleden kanker had en het nu opnieuw blijkt te hebben, probeert Josette zich daarmee niet te identificeren. 'Ieder heeft z'n eigen verhaal.' Ze ziet zichzelf zeker niet als slachtoffer. Positief wil ze zijn. Ze heeft geleerd haar situatie te accepteren zoals-ie is. Niet dat dat altijd gemakkelijk is. Dat ze minder goed

Overleven

De meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen is borstkanker. In Nederland krijgt 1 op de 9 vrouwen het. Door een betere behandeling en signalering zijn de overlevingskansen de laatste jaren gestegen. Momenteel is de vijfjaars-overleving (de overlevingscijfers na vijf jaar) 80% en de tienjaars-overleving 69%.

Zie ook www.jyoni.nl en www.pinkribben.nl

tegen stress kan, frustrereert soms. 'Ik kan soms euforisch zijn, maar heb ook rust nodig. Dat diepe verdriet zit er mijn leven lang.'

Tegelijkertijd heeft haar ziekte haar veel goeds gebracht. 'Omdat ik nu weet wat ik echt belangrijk vind. Ik zit in een flow die klopt. In mijn eerdere banen - in de kunstensector, in de modebranche - was ik nooit op mijn plaats. Dit past bij me.'

Het zou, bovendien, verspilde energie zijn om niet iets met haar ervaringen te doen. 'Dat gevoel is mijn drijvende kracht. Het broeit, het spat, daarover heb ik nooit twijfels gehad. Daarom ben ik open over mijn persoonlijke verhaal. Ik hoop een voorbeeld te zijn en anderen te inspireren.' ■