

# bustehouder

Buste...

Een teken van vrouwelijkheid

Houder...

De steunhouder voor de buste

Houden van borsten

Behoud van borsten



Eén op tien vrouwen ontwikkelt borstkanker.  
Hoe verschillend vrouwen ook zijn,  
de zorg voor hun borsten kan hun leven redden.

Buste Houder is een verhaal over liefde voor en behoud van de  
borsten. Het is een verhaal over borstkanker en een leven erna.

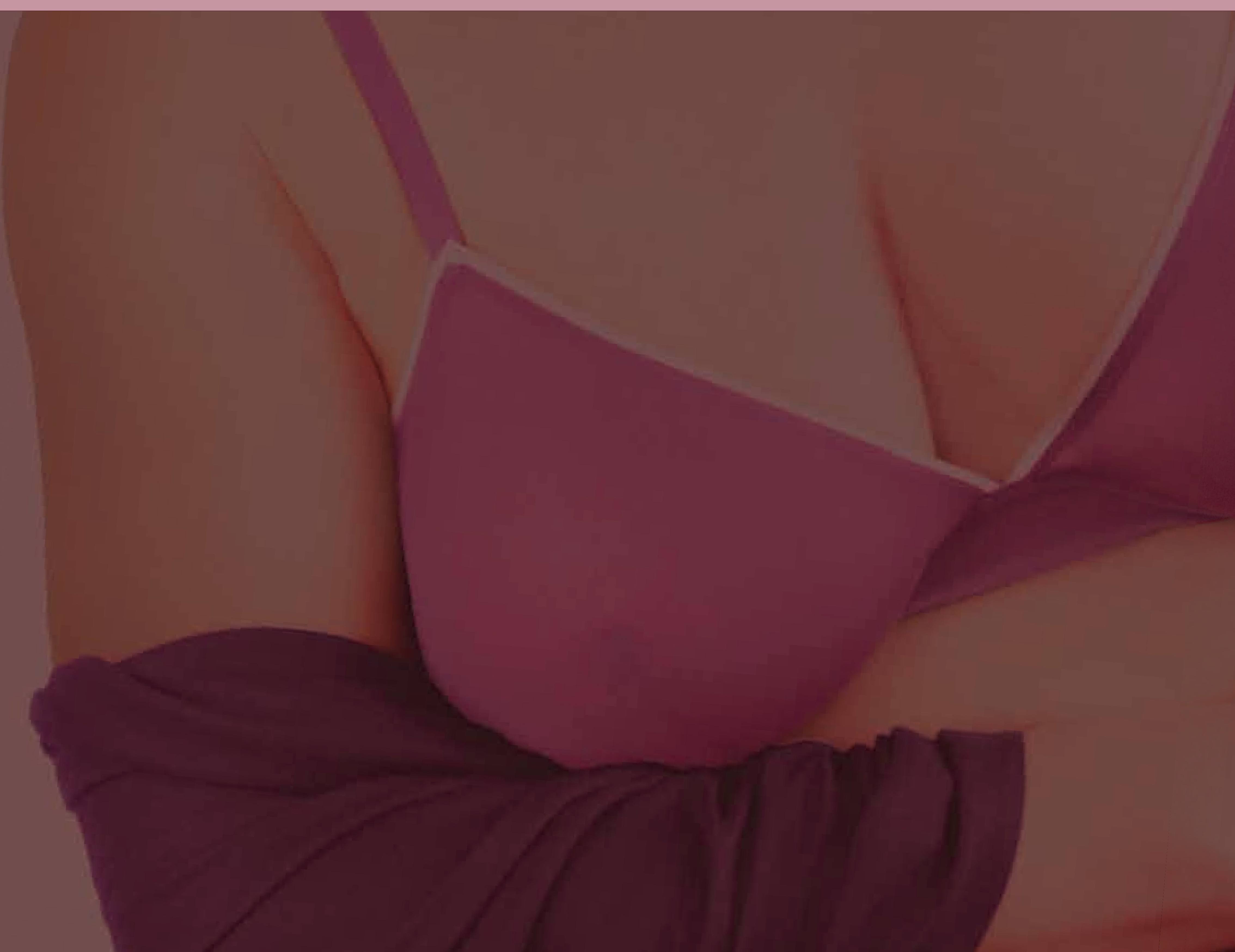
Buste Houder is een ontmoeting met vijftien vrouwen. Elk van  
hen vertelt een verhaal.

Zij vertellen over hun lichaam, over ouder worden, over  
vrouw-zijn, over gezondheid ... Enkele onder hen hebben borst-  
kanker gehad, maar genieten nu met volle teugen van het leven.

Bustehouder wil vrouwen aanmoedigen om zorg te dragen voor  
hun borsten.

Foto's door Piet Goethals. Met dank aan Kristel, Nele, Liliane, Tineke, Jo, Sonia,  
Rebekka, Katrien, Hilde, Melek, Annick, Samyra, Rahma, Adolfine, Sonja





# Schoonheid

Ik ben een vrouw! **Als vrouw koester ik de schoonheid van mijn lichaam.** Het groeit met me mee. Ik geniet van het leven. Ik ben uniek!

## Zorg voor jezelf

Koester je lichaam. Leer je borsten kennen. Bekijk ze en voel regelmatig. Zo kan je zelfs kleine veranderingen snel opmerken. Weet je niet goed waar je op moet letten? Zie of voel je dat er iets veranderd is? Vraag dan raad aan je arts. Laat vanaf je 50ste elke 2 jaar een screeningsmammografie nemen. Dit is een röntgenfoto van de borsten. Er wordt veel aandacht besteed aan de kwaliteit van de screeningsmammografie. De apparatuur is streng gecontroleerd en wordt bediend door bekwame mensen in een mammografische eenheid. Minstens 2 radiologen beoordelen de foto's onafhankelijk van elkaar.





## Kristel, 52 jaar, danseres

Het lichaam is één van de mooiste dingen die er bestaan.  
Alle zintuigen verenigd,  
geen machine die dat kan evenaren.

Als je zoiets moois als je lichaam krijgt, moet je het koesteren.  
Je moet lief zijn voor je lichaam.  
Als het ziek is, moet je het verzorgen.

Als je verdriet hebt, moet je de wonden helen. Het verdriet  
laten stromen... Ons lichaam bevat alle natuurelementen. Je  
moet dan ook die elementen ruimte geven. De lucht – het  
ademen. Het vuur – de emoties. De aarde – het geworteld zijn.  
Het water – de tranen, het zweet, de ontlasting...

Het bevrijden van het lichaam wordt vaak ervaren als een  
groot gevaar. Maar mocht er wat meer aandacht zijn voor het  
lichaam, voor de mens ... dan zou er misschien ook wat meer  
respect voor de mens zijn.





Sonia, 52 jaar,  
**prostitutuee**

Extra kilootjes kun je toch kwijt onder een wijde trui. Dat vraagt minder inspanning dan sporten waar ik, eerlijk gezegd, te weinig moed voor heb. Mijn lichaam is ouder en molliger geworden. Maar ik heb een prachtig lichaam gehad, dus niet getreurd. Voor mij geen existentiële problemen omdat ik cellulitis heb. En een beetje gelaatscrème doet wonderen...



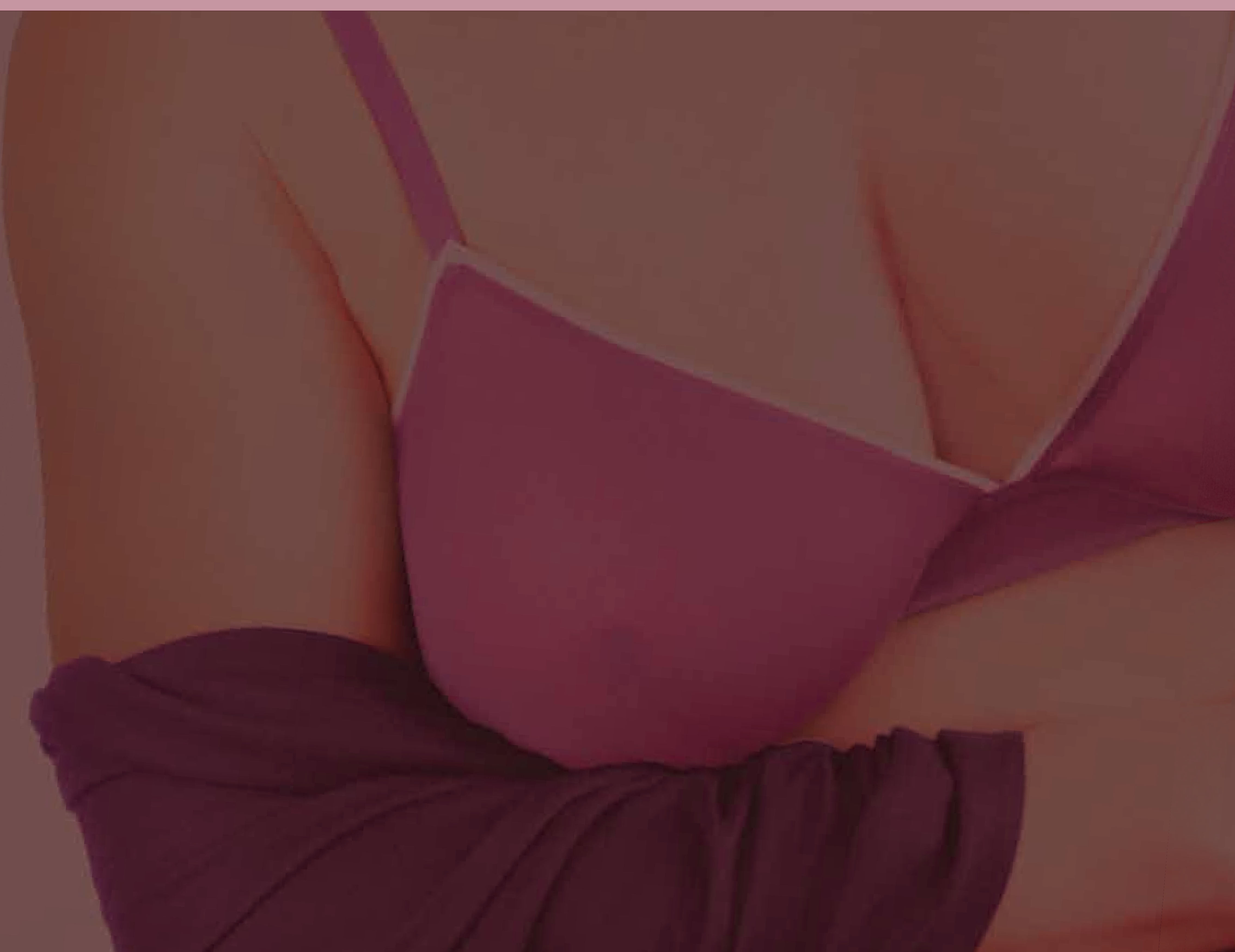


## Melek, 33 jaar, huisarts

Het is belangrijk je goed te voelen in je lichaam. Iemand die zich gezond voelt, straalt dat ook uit. Voor mij is het lichaam de spiegel van de geest.

Met verouderen heb ik geen probleem. Elke leeftijd heeft zijn schoonheid, zijn charme. Een lichamelijk verlies lijkt me veel moeilijker te aanvaarden. Stel dat ik een borst zou verliezen ten gevolge van borstkanker, ik denk dat ik het daar zeer moeilijk mee zou hebben. De borsten zie ik als een deel van mijn vrouwelijkheid. Misschien dat ik me dan minder vrouw zou voelen. Maar ik veronderstel dat de houding van de partner dan van groot belang is. Het is allemaal onvoorspelbaar. Het is ook iets waar ik weinig bij stil sta.





# Groeien

Ik ben een vrouw! Als vrouw koester ik de schoonheid van mijn lichaam. **Het groeit met me mee.** Ik geniet van het leven. Ik ben uniek!

## Zorg voor jezelf

Een meisje groeit op tot vrouw en krijgt borsten. Een jonge borst zit vol melkklieren. Als je zwanger bent, ontwikkelen deze klieren zich verder zodat je borstvoeding kan geven. Na de menopauze nemen de melkklieren af en komt er meer vetweefsel.

Een borst bestaat uit cellen. Soms gaat er iets mis en worden teveel cellen gemaakt. Deze vormen een tumor. Een tumor groeit over jaren. Weet dat hoe vroeger je hem opspoot, hoe minder ingrijpend de behandeling is en hoe groter de kans op volledige genezing van borstkanker.

Vroegtijdig opsporen kan. Kies vanaf 50 jaar voor een screeningsmammografie. Na de menopauze veranderen borsten van structuur. Ze zien er op een röntgenfoto doorschijnend uit. Afwijkingen kan je vanaf dan goed zien. Een tumor van 1 mm is zo al op te sporen. Voor de menopauze is dat veel moeilijker.





## Rebekka, 19 jaar, studente

Zoveel denk ik niet na over mezelf. Ik ben 19 en best tevreden met mezelf. Als puber was dat wel anders. Op mijn twaalfde was ik al heel vrouwelijk. Ik was vroeg rijp. Plots stak ik boven iedereen uit, ik had grote borsten, ik was al ongesteld ... terwijl de anderen in mijn klas nog echte kinderen waren. Dit was best wel moeilijk. Voor het zwemmen trachtte ik allerlei uitvluchten te verzinnen om maar niet te hoeven zeggen dat ik ongesteld was. Ik schaamde me ervoor. Ook mijn borsten leken toen enorm groot. Bij het trampoline springen kruiste ik de armen voor mijn borsten en bij het lopen was het ook geen pretje. Maar goed ... nu ben ik best wel tevreden.



Katrien, 36 jaar,  
**8 maanden zwanger**

Ik ben nu 8 maanden zwanger. Zwanger zijn is een intens gebeuren voor een vrouw. Je beleeft het anders dan je partner. Je lichaam verandert. Je borsten veranderen. Je voelt je lichaam veranderen, zelfs al is er nog niets te zien.

Nu is het enkel nog wachten op de geboorte en een nieuw leven kan beginnen.



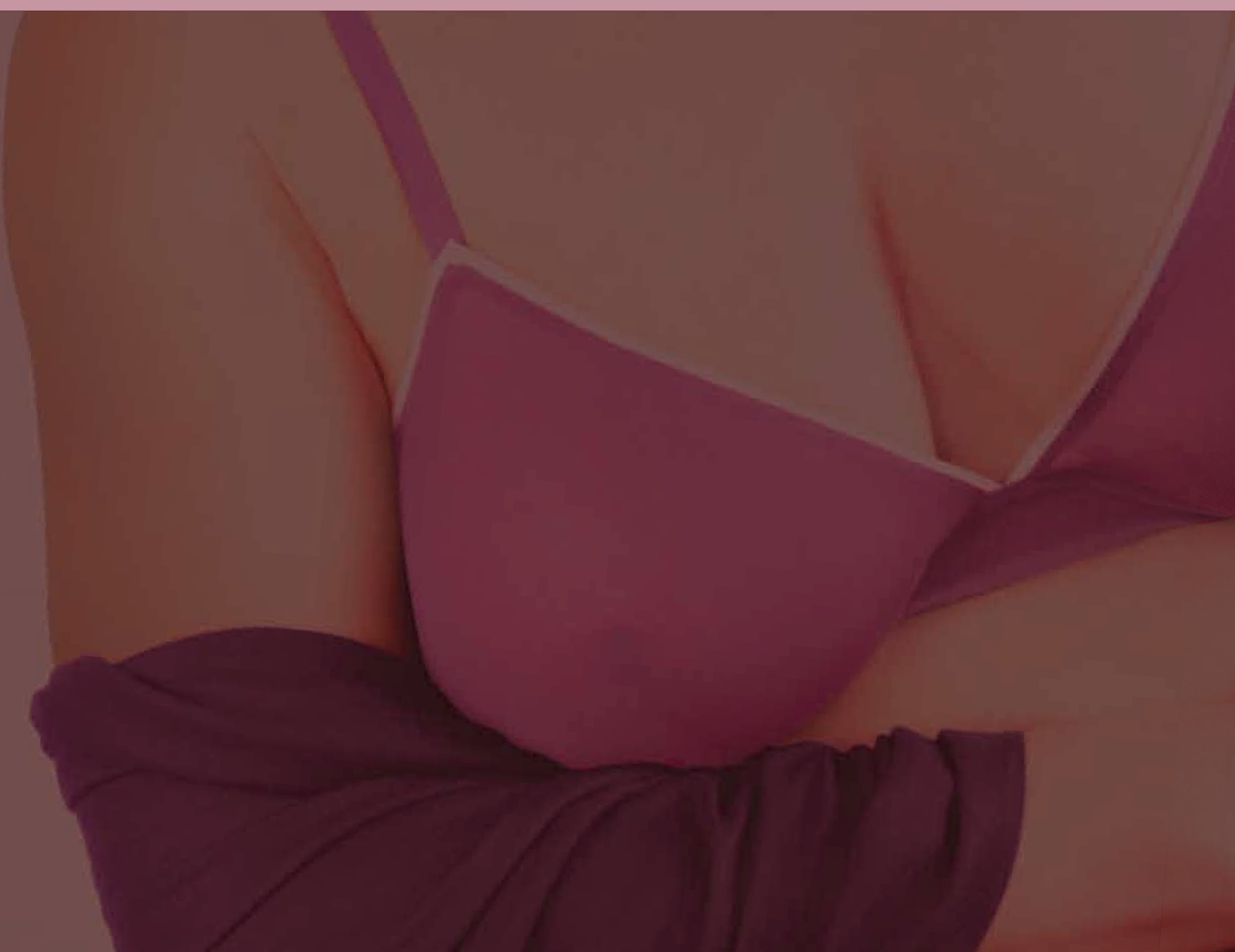


**Rahma, 53 jaar,**  
**Marokkaanse moeder**

Ik woon al 23 jaar in Molenbeek. Al snel vertrok mijn man terug naar Marokko en bleef ik achter met de kinderen. Mijn taak was de zorg voor de kinderen.

Je moet natuurlijk ook goed voor jezelf zorgen. Sommige vrouwen laten zich te veel gaan, zien wel wat hen overkomt. Ik verwacht wel van mijn huisarts of gynaecoloog dat die mij vertelt wat ik moet doen: als mijn gynaecoloog een mammografie adviseert dan doe ik dat. Met mijn vriendinnen praat ik er wel eens over. Sommige van mijn vriendinnen zijn er al niet meer. Soms sta je machteloos zoals bij kanker, het overvalt je ... wat kan je doen? Door deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek heb ik het gevoel dat ik toch iets kan doen. Veel meer vrouwen zouden een mammografie moeten laten nemen. Nog te vaak weten ze er te weinig van. Artsen moeten vrouwen helpen die stap te zetten!





# Uniek

Ik ben een vrouw! Als vrouw koester ik de schoonheid van mijn lichaam. Het groeit met me mee. Ik geniet van het leven. **Ik ben uniek!**

## Zorg voor jezelf

Turkse, Belgische, hetero, lesbische, jong of oud: borstkanker maakt geen onderscheid. Koester je lichaam op je eigen manier. Wereldwijd nemen vrouwen deel aan screeningsprogramma's. In België kunnen vrouwen tussen 50 en 69 jaar elke 2 jaar gratis een mammografie laten nemen. Dit kan enkel in speciaal erkende radiologische centra (= mammografische eenheden). Vraag een voorschrift aan je arts, of wacht op de persoonlijke schriftelijke uitnodiging.





**Annick, 34 jaar,**  
 **sociaal consulente**

Mijn handicap heeft mij gemaakt tot wie ik ben. Ik zou zelfs durven de vraag stellen of ik even realistisch zou geweest zijn zonder. Het heeft mij als persoon en in mijn vrouw-zijn versterkt.

Mijn handicap zal – voor zover ik er zelf inspraak in heb – mij niet weerhouden om dingen te doen, die ik wil doen. Ik zie mijzelf als iemand die al heel veel bereikt heeft, maar die nog zaken wil realiseren. Gezonde koppigheid is mijn drijfveer. Ik leg mijn lat steeds hoger en hoger. De ene uitdaging is nog niet afgewerkt of ik denk al aan de andere. Dat komt – denk ik – door het feit dat ik met mijn handicap geboren ben. Word je ermee geboren, dan begin je van nul op te bouwen. Natuurlijk heb je wel een sterke entourage nodig die je daarin steunt. Als je een handicap krijgt door een ongeval of een chronische ziekte, moet je eerst vanuit een diep dal tot het nulpunt zien te geraken.





## Adolfine, 47 jaar, geëngageerde Afrikaanse

Ik ben me bewust van de Afrikaanse vrouw in mij. Ze is altijd aanwezig in gesprekken met anderen, ook al ben ik Belgische. De geïmmigreerde vrouw is een kameleon. Ook ik ben een kameleon. Ik heb me leren aanpassen.

Zo ben ik voor de Afrikaanse “mama’s” een jonge vrouw. Dit betekent dat ik niet alles zomaar op tafel kan gooien en over alles kan praten. Vooral vrouwenzaken zijn in onze cultuur moeilijk bespreekbaar. Er rusten vele taboes op. Oudere vrouwen verwachten niet dat jongere vrouwen met hen over vrouwenzaken praten of omgekeerd. De mama’s ontbloten zich niet voor ‘les petites filles’. Men is ervan overtuigd dat dit ongeluk brengt. Dit is iets wat geleidelijk aan verdwijnt, maar voor mama’s die pas laat naar België zijn gekomen leeft dit nog zeer sterk. Je gaat niet bij een mannelijke dokter, je laat je niet verzorgen door een jonge vrouw, je praat niet over je problemen met mannen of jonge vrouwen ...





**Samyra, 37 jaar,**  
**buikdanseres**

Het gaat om elegant, trots en zelfzeker bewegen, om bewust worden van je lichaam op een andere manier dan je gewoon bent. Soms vergeten we ons zelf in het dagdagelijks leven. Voor veel vrouwen is het buikdansen heilzaam, zelfs therapeutisch. Het is niet alleen de buik. Het is heel het lichaam dat aan bod komt.

Voor mezelf heeft buikdansen een enorm bevrijdende werking gehad, het heeft me er op psychisch vlak doorgeholpen. Ik ben een heel introvert iemand, maar eens ik dat 'pakje' aan heb, kan ik een andere kant van mezelf ontdekken. Voor een optreden ben ik soms verkouden of depri, maar na een optreden is de verkoudheid weg en voel ik me zalig.



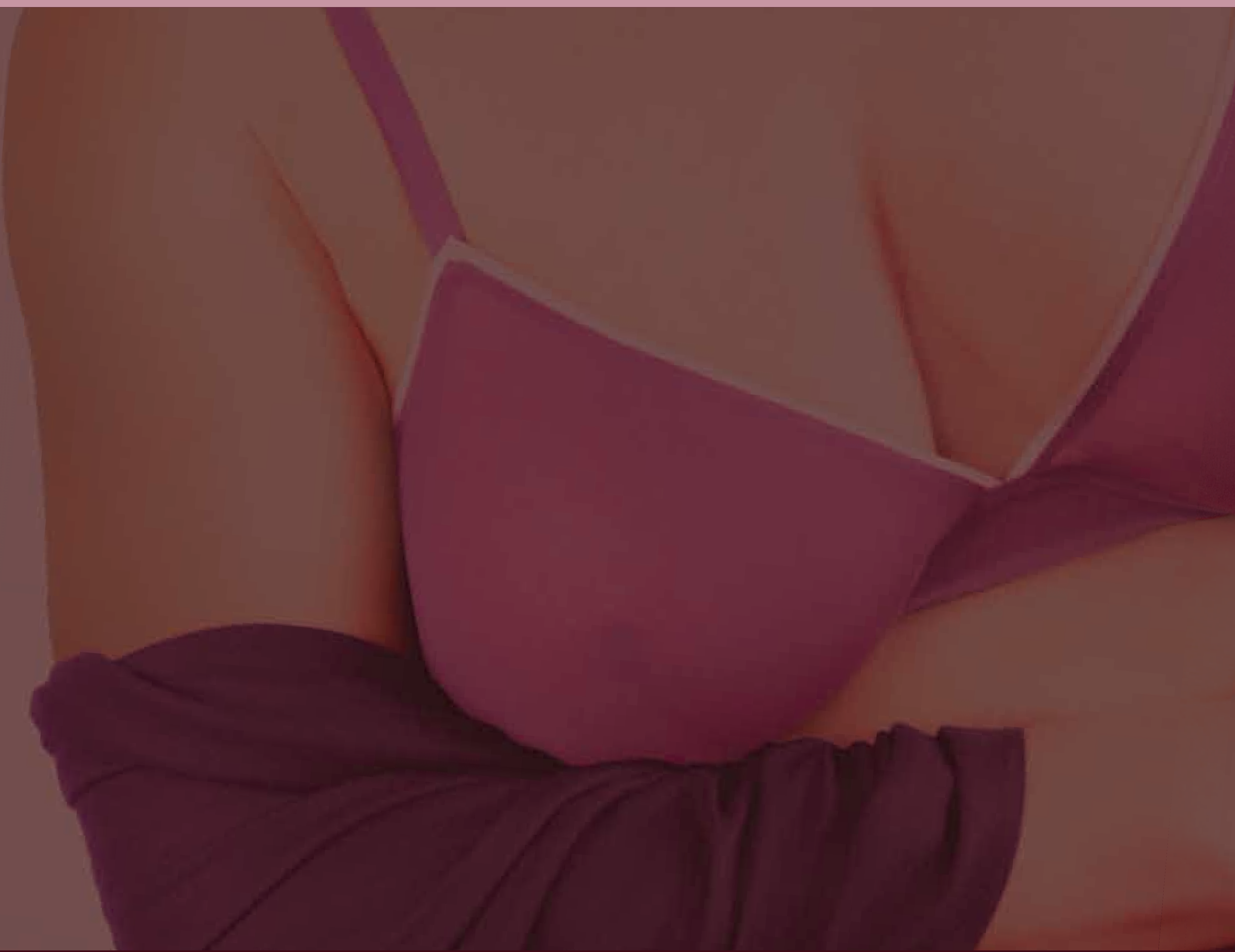


## Nele, 27 jaar, lesbienne

Ik ben een vrouw zoals elke andere vrouw. Het enige verschil is dat ik op meisjes val.

Nu kan ik voor de spiegel staan en tevreden zijn met wat ik zie. Ik zie een jonge vrouw, die goed zorgt voor zichzelf. Ik heb misschien een beetje een buikje gekregen, maar dat is niet belangrijk. Ik tracht gezond te leven. Ik let op mijn voeding. Regelmatig gaan de sportschoenen de kast uit en loop ik een rondje. Wekelijkse training en wedstrijd zorgen voor 3 uurtjes sport. Ik tracht ook maandelijks na de menstruatie mijn borsten te onderzoeken en laat getrouw een uitstrijkje doen. Over ouder worden maak ik me niet zo'n zorgen. Voor mijn vriendin hoop ik dat ik psychisch niet zal aftakelen, want ik weet hoe moeilijk ze het daarmee heeft. Verder tracht ik te praten over mijn homoseksualiteit met jongeren, in de hoop dat ze er meer begrip kunnen voor opbrengen en niet vervallen in pesterijen, zoals ik heb meegemaakt.





# Genieten

Ik ben een vrouw! Als vrouw koester ik de schoonheid van mijn lichaam. Het groeit met me mee. **Ik geniet van het leven.** Ik ben uniek!

## Zorg voor jezelf

1 op 10 vrouwen ontwikkelt borstkanker. Borsten veranderen en verouderen bij alle vrouwen. Koester ze als een echte “boezemvriendin”. Geniet van het leven, wat je ook tegenkomt op je weg. Samen met je partner, vriend, familie,... die een echte steun kunnen zijn. Leef “borstbewust”: kijk naar je borsten, laat ze onderzoeken door een arts en neem deel aan het screeningsprogramma vanaf je vijftigste.





## Sonja, 49 jaar, vechter

Ik ben veel kwijt gespeeld en heb veel verdriet gekend.

Dus leef ik nu dubbel en probeer ik de tijd in te halen. Ik heb duizenden plannen en ga ervoor. Als het even kan, ga ik vrijwilligerswerk doen in de palliatieve zorg. Ook koester ik een droom: ik zou een tijd willen doorbrengen met de zwervers op straat. Ik heb zelf 4 maanden op straat geleefd. Toen ik 16 jaar was, belandde ik op straat. Het was een hard leven, maar ik heb er veel van geleerd. Daarom wil ik de zwervers een stem geven. Het zijn interessante individuen met hun eigen verhalen en verlangens. Ik wil hun verhalen horen en bundelen in een boekje zodat buitenstaanders anders gaan kijken naar deze mensen. Velen willen hun leven niet inruilen voor een comfortabele woning. Ze zijn vrij. Geen klok die tikt, geen afspraken, geen verplichtingen, geen dwang ... Ik hoop hun verhaal te mogen vertellen.





## Hilde, zelfkenner

Mijn leven is een gevecht geweest. Niet eten. Wel eten. Koppen. Me laten doen. Geen grenzen. Mezelf opgeven. Mezelf wegcijferen. Geen nee kunnen zeggen.

Tot het beseft groeide dat het antwoord in mezelf zat. Het keerpunt kwam toen ik merkte dat ik mezelf aan het vernietigen was, terwijl ik positieve dingen in mezelf ontdekte. Op mijn veertigste ging ik kijken naar de positieve dingen en stopte ik de vernietiging. Eindelijk kon ik keuzes maken.

Nu bepaal ik de grenzen tussen wat van mij verwacht wordt en wat ikzelf nodig heb. Ik vond een evenwicht tussen wat ik moet en wil doen. Zelfhaat is veranderd in aanvaarding. Agressie naar mezelf is omgebogen naar zorg voor mezelf. Ik heb stabiliteit verworven. Ik heb vertrouwen in het leven gekregen in plaats van de angsten die ik had. Ik ben blij dat ik er ben. Ik wil geen ander leven meer. Ik wil niet iemand anders zijn. Mijn boom is nu geworteld en kan beter tegen een stoot.





## Tineke en Jo, 69 en 72 jaar, samen een energiek team

Op het moment van de operatie denk je 'Hoeveel jaren resten mij? Eén jaar, twee, ... en kijk nu. Er zijn een aantal pijnlijke jaren verloren gegaan, maar kijk eens naar al de jaren die ik heb gekregen.

Onze jongste patiënte was 16 jaar, onze oudste 100 jaar. We hebben veel levens gehoord, veel problemen die blijven hangen. Er zijn vele hechte vriendschappen uitgegroeid. Veel goede herinneringen. Kerstfeestjes die duurden tot drie uur 's nachts met allemaal ex-borstkankerpatiënten, de mannen die meekwamen en werden opgevangen door een man van een ex-patiënte, de eigengemaakte taarten en bloemstukken, de zoektocht naar centen om onze zelfhulpgroep te laten draaien ...

Naast al onze problemen hebben we ook veel gelachen en kunnen we nu voluit genieten van het leven.



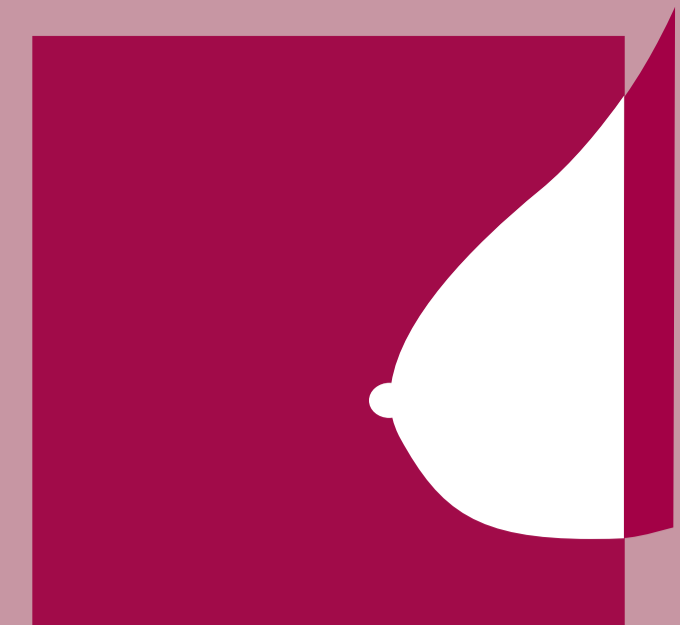


## Liliane, 64 jaar, ex-borstkankerpatiënte

Hoewel ik niet bang ben van de dood ben ik wel anders gaan leven: bewuster, meer genieten. De dokter zegt dat ik genezen ben, maar eens je die kanker in je lijf hebt weet je nooit waar die terug uitkomt. Niet dat ik er mee ga slapen en terug wakker word. Maar ergens blijft het toch in je achterhoofd sluimeren. Bewuster leven betekent meer groenten eten, letten op kwaliteit van het vlees, meer bewegen .... Het slaat ook op de invulling van mijn tijd. Ik vul nu mijn leven in met dingen die ik graag doe en ik laat er mij ook niet meer van af brengen. Zo volg ik pianoles, tekenles en naailes. Verder hou ik me ook bezig met het verzorgen van onze honden, schapen en paarden. Maar een groot deel van mijn tijd gaat naar mijn familie en naar de kleinkinderen in het bijzonder. Ze komen hier dikwijls over de vloer en ze komen graag. De opgroei van mijn oudste kleinkinderen heb ik een beetje gemist, ik ging toen nog werken. Nu wil ik genieten van mijn kleinkinderen.

Mijn familie is een belangrijke steun geweest en in het bijzonder mijn man. Zij stonden aan mijn zijde en waren er voor mij. Dit was en is van onschatbaar belang ... en nu kan ik mét hen verder genieten.





# Leer je eigen lichaam kennen en draag zorg voor je borsten



## Belangrijk voor vrouwen tussen 50 en 69

Kies voor een screeningsmamografie  
om de 2 jaar

De beste manier om borstkanker op te  
sporen