eerlijk.' Haar baarmoeder, de plek waar haar kinderen groeiden, miste ze vooral mentaal. Het verwerken van zoveel slecht nieuws vraagt een eigen manier. De eerste keer zoekt ze hulp bij een psycholoog. De tweede keer is haar houding: het is wat het is. 'Je hebt er niets aan om bij de pakken neer te gaan zitten.' Ze leert anders te kijken: 'Niet naar wat er niet meer kan, maar naar wat er nog wel is, of wat er juist is ontstaan.'

'Mij is daar eigenlijk heel weinig over verteld'
De operatie is voorbij, de kanker weg, maar daarmee is het niet klaar. De overgang kwam hard binnen. Sylvana heeft niet alleen last van opvliegers, maar is ook vermoeid, vergeetachtig, prikkelbaar, somber en angstig. Ze heeft pijn in haar gewrichten en slaapt slecht. 'Mij is daar eigenlijk heel weinig over verteld. Voor de operatie werd alleen gesproken over opvliegers.'

Haar arts schrijft oestrogeen voor. Dat helpt tegen de opvliegers, maar niet tegen de rest van haar klachten. Als Sylvana om progesteron en testosteron vraagt, krijgt ze te horen dat ze dat niet nodig heeft, omdat ze geen baarmoeder meer heeft. 'Maar het is niet alleen nodig voor je baarmoeder. Mentaal doet het ook veel.'

Als ze somber blijft, krijgt ze het advies om antidepressiva te proberen. 'Terwijl je weet wat de oorzaak is.' Sylvana gaat zelf op onderzoek uit. Ze volgt online artsen die over de overgang vertellen en herkent haar klachten. Daarna vraagt ze haar zorgverzekeraar een kliniek te zoeken met verstand van zaken. Die vindt een vrouwenkliniek in Amsterdam. Daar krijgt ze de hormonen waar ze om vroeg. Het was even passen en meten, maar inmiddels is het stabiel. 'Het gaat zoveel beter.'

Ze herinnert zich nog haar vraag aan de arts daar: hoe kan het dat u dit wel weet en een andere arts met dezelfde opleiding niet? Voor Sylvana is het een voorbeeld van de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen in de medische wereld. Ze weet dat ze mondig genoeg was om door te vragen. 'Er zijn ook vrouwen die denken: mijn arts zegt dat ik het niet nodig heb, dus dan zal het zo zijn.' Daarom is haar advies: 'Vraag hulp, blijf vragen stellen en vertrouw op je eigen gevoel.'

Wat blijft
Sommige gevolgen van de behandelingen blijven. Door het verwijderen van de lymfeklieren zijn haar benen soms gevoelloos of heeft ze een zeurende pijn, vooral links. Doordat Sylvana drager is het van het Lynch-syndroom, een erfelijke aandoening die de kans op darm- en baarmoederkanker en enkele andere tumoren verhoogt, krijgt ze jaarlijks een darmonderzoek.

Ook haar zelfbeeld veranderde. 'Ik kan niet zeggen dat ik me minder vrouw voelde, maar mentaal miste ik mijn baarmoeder wel heel erg.' Daarnaast mist Sylvana de persoon die ze was vóór de kanker. 'Niet zozeer mijn leven zoals het toen was, maar vooral het gevoel dat ik toen had. De onbevangenheid en vanzelfsprekendheid waarmee ik naar de toekomst keek. Mijn kijk op het leven is veranderd en ik voel me als persoon ook veranderd.'

Wat haar overeind hield
Haar kinderen, in de eerste plaats, hielden haar overeind. 'Het idee dat ze zonder moeder zouden opgroeien, vond ik beangstigend. Dat riep me op om overeind te blijven.' Daarnaast zijn er haar partner, familie en een goede vriendin. Mensen die een maaltijd brengen, de kinderen opvangen, meegaan naar afspraken of gewoon luisteren. Ook de verpleegkundigen in het LUMC herinnert ze zich als menselijk en aandachtig 'met oog voor de kleine dingen'.

Toen ze clear cell eierstokkanker kreeg, las ze ervaringsverhalen op Kanker.nl en bij Olijf. 'Ik wilde alles weten, de goede verhalen en de minder goede. Daar had ik heel veel aan.'

Gezien en gehoord worden
Daarom werd ze dit jaar vrijwilliger bij Olijf. Sinds mei doet ze de telefoon- en WhatsApplijn, geeft voorlichting en heeft zich aangemeld als buddy. 'Ik wil mijn ervaring gebruiken om anderen te helpen zich gezien, gehoord en minder alleen te voelen.'

Vooral voor vrouwen die na kanker met hormonale klachten blijven zitten, wil ze iets betekenen. En voor vrouwen die minder makkelijk voor zichzelf opkomen. Hoe precies weet ze nog niet. 'Maar ik wil iets kunnen betekenen voor vrouwen die hier ook doorheen zijn gegaan.' En haar eigen verhaal? Ze speelt met de gedachte het ooit op te schrijven.

Leef in het nu
De ervaringen hebben haar veranderd. Ze is zich bewuster van hoe kwetsbaar het leven is. 'Leef in het nu.' Ze stelt hierdoor dingen minder uit en relativeert makkelijker. En ze weet nu hoe sterk ze is: 'Hoeveel kracht een mens kan hebben.'

Aan lotgenoten wil ze meegeven: verlies de hoop niet. 'Hoop betekent niet dat alles goed komt, maar dat je blijft geloven dat er weer mooie dagen komen. En weet dat je sterker bent dan je denkt!' Voor naasten heeft ze misschien wel de eenvoudigste boodschap: 'Wees niet bang om er te zijn. Je hoeft niet de juiste woorden te hebben. Aanwezig zijn is genoeg.'