



## BORSTKANJERS – de podcastserie

*“Het is niet goed. Veeg je agenda voor het komende anderhalf jaar maar leeg”.* Dat zei de verpleegkundige vanachter haar mondkapje met zorgelijke ogen. Het overkwam Marlies Tousain & Judy van der Linden. Begin 40, in de bloei van je leven en dan... de diagnose borstkanker.

Ruim een jaar van zware behandelingen & angst volgden. Kwetsbaar en krachtig tegelijk pakken deze twee vrouwen nu de draad weer op. Samen maken ze de podcastserie die ze zelf graag hadden gehad. Met een traan, maar ook zeker met een lach! Voor lotgenoten én iedereen om hen heen.

De vraag naar psychologische hulp is groot. *De mentale uitdaging en het wachten op uitslagen is zwaarder dan het hele behandeltraject inclusief chemo en bestraling.* Wachtlijsten zijn lang. Lotgenoten, de mede borstkanjers, weten als geen ander wat je doormaakt.

De podcast is een verlengstuk van de waardevolle telefoongesprekken die Judy en Marlies voerden met elkaar én met andere lotgenoten. De afleveringen duren ongeveer 20 minuten, net als een telefoongesprek. *“Je kan beter een lotgenoot bellen dan googelen, want daar lees je alleen maar ellende”.*

De podcastserie is er ook voor iedereen in de omgeving van een patiënt. Want hoe help je een vriend of familielid die ziek is? In ieder geval NIET door die onmogelijk te beantwoorden vraag te stellen: *“Hoe is het met je?”*

Wat helpt wel? Een wandeling, een pan soep of de vraag *“Wat kan ik voor je doen?”*

Marlies en Judy vertellen hun ervaringsverhalen recht uit het hart! De grote én kleine momenten. Daarmee geven ze een eerlijk beeld van de ziekte waar 1 op de 7 vrouwen mee te maken heeft, heeft gehad of gaat krijgen.

De podcastserie, te beluisteren op alle bekende podcastkanalen, is tot stand gekomen door crowdfunding. Binnen slechts één week tijd werd het benodigde bedrag opgehaald voor de eerste 7 afleveringen en de promotie daarvan. De ambitie reikt verder. Dus voor het vervolg is Borstkanjers op zoek naar partners & organisaties die financieel willen helpen.

### Wat we weten ...

- 1 op de 7 vrouwen krijgt te maken met borstkanker.
- Tijdens en vooral ná de behandelingen is de vraag naar psychologische ondersteuning groot.
- De wachtlijsten voor psychische hulp zijn lang.
- Veel vrouwen ervaren het jaar na de behandelingen als zwaar.
- Contact met lotgenoten is essentieel. Het geeft erkenning en biedt troost.

**Daarom de podcastserie Borstkanjers!**

## De afleveringen ...

### 1. De eerste chemo

Marlies en Judy hebben elkaar ontmoet tijdens hun laatste chemo-sessie, maar het was die allereerste behandeling die een onuitwisbare indruk achterliet. Samen reflecteren ze op deze intense behandelperiode, met zowel een traan als een lach!

### 2. Wat doe ik met mijn haar?

Wanneer je de diagnose borstkanker krijgt en chemotherapie een onderdeel is van het behandelplan, flitst er bij veel vrouwen direct door het hoofd: "Oh nee! Mijn haar!" In deze aflevering vertellen Marlies en Judy over het verlies van hun haar en delen ze de keuzes die ze maakten om zich toch vrouwelijk én comfortabel te blijven voelen.

### 3. Wachten op een uitslag

Behandeld worden voor borstkanker is een emotionele achtbaan. Maar het wachten op een uitslag is misschien nog wel het meest zenuwslopende van alles. Marlies en Judy delen hun tips voor hoe je het wachten kunt verzachten.

### 4. Vrienden en familie

Ziek zijn doe je niet alleen. Vrienden en familie willen er zijn voor steun. Maar hoe help je iemand die ziek is? Met deze aflevering brengen Marlies en Judy een ode aan alle lieve vrienden, familie en buren die hen er doorheen geholpen hebben.

### 5. Operatie & Bestraling

Aan het einde van hun behandeltraject werden Marlies en Judy beiden geopereerd. Marlies kreeg een borstsparende operatie en Judy moest uiteindelijk afscheid nemen van haar borst, zij kreeg een borstamputatie. In deze aflevering staan Marlies en Judy stil bij de operatie en de radiotherapie die daarop volgde.

### 6. Werken. Hoe dan?

Schrap je agenda maar leeg voor tenminste een jaar. En misschien nog wel langer. Zo adviseerde de oncoloog aan de start van de behandelingen. Was dat echt nodig? Is ziek zijn een dagbesteding? Of kun je er best nog wel iets naast doen? En hoe pak je de draad weer op als de behandelingen klaar zijn en de storm is gaan liggen? Marlies en Judy delen hun verhaal!

### 7. Wonderlijk lijf

Marlies bedacht de naam Borstkanjers, omdat ze elke vrouw die een borstkankertraject doormaakt per definitie bewondert! Daarna nodigde ze Judy uit om een podcast met haar te maken. In deze aflevering vertellen Marlies en Judy waarom ze deze podcast maken en brengen ze een ode aan hun lijf dat alle behandelingen zo goed heeft doorstaan; het wonderlijk lijf!

Meer weten of luisteren?

[www.borstkanjers.com](http://www.borstkanjers.com)

<https://open.spotify.com/episode/0ln7AAThNNgEPQEEqQTLv?si=3EqJgNgARYyJf97FivD2TQ>

# BORST KANJERS

HAPPINESS COMES IN WAVES



Luister nu!

## DÉ PODCAST VOOR LOTGENOTEN. MET EEN LACH EN EEN TRAAN.

Marlies & Judy zijn allebei midden 40 en hebben elkaar leren kennen in het ziekenhuis, toen ze beiden midden in hun eigen borstkanker avontuur zaten. Ze zijn lotgenoten. In deze podcastserie vertellen ze elkaar én de luisteraars hun eerlijke verhaal, recht uit het hart! Met een lach én een traan. Borstkanjers is er voor lotgenoten en iedereen om hen heen.



*Judy & Marlies*

*Te beluisteren in je favoriete podcast app zoals Spotify of Apple*

[www.borstkanjers.com](http://www.borstkanjers.com)