



Een scheiding, het verlies van je moeder, een moeilijke zwangerschap... Deze vijf vrouwen staan op die moeilijke momenten klaar voor hun 'zusters'.

**Elisabeth van den Berkmortel-van der Kuyl (37) kon geen cursus vinden die zwangere vrouwen mentaal begeleidt. Inmiddels coacht ze hen zelf.**

"Zwanger zijn van mijn eerste kind maakte veel bij me los. Ik merkte dat er niet alleen van alles gebeurde in mijn buik, maar ook met mezelf als mens: mentaal, emotioneel, spiritueel. Ik kon destijds geen zwangerschapscursus vinden die voldeed aan mijn behoefte om verder te kijken dan alleen de fysieke veranderingen. Dat gemis deed me een paar jaar later besluiten om zelf vrouwen te gaan coachen tijdens hun zwangerschap. En dan met de nadruk op de kracht van de vrouw. Veel vrouwen is niet geleerd naar zichzelf te luisteren, in zichzelf te geloven. Ze leven naar wat er van hen wordt verwacht. Ik ga terug naar de basis. Hoe voelt ze zich, wat speelt er diep van binnen? Wat heeft ze nodig en waar wordt ze blij van? Door uitleg over de werking van het lichaam en technieken als ademhalingsoefeningen en yoga kan ik een vrouw leren de macht in zichzelf te zoeken. Waar het om gaat, is dat ze leert op zichzelf en op haar 'onderbuikgevoel' te vertrouwen. Dat is goed voor een vrouw, niet alleen tijdens een zwangerschap, maar in het hele leven. Naast coach ben ik ook doula: ik geef aanstaande ouders niet-medische ondersteuning tijdens het geboorteproces. Ik probeer de ouders rust en bevestiging te bieden. Soms door iets

*Lees verder op pagina 43*

m.m.v.: Helena Hart, Marsh, Perfectly Basics, Stills (Elisabeth) | Benetton, Invito, Murphy & NYE Women (Lara)

*Vrouwen*





### Vervolg van pagina 39

onwetendheid over baarmoederhalskanker. Meestal wordt het veroorzaakt door het HPV-virus, een virus waarvan enkele typen kunnen leiden tot deze vorm van kanker. Het virus wordt overgebracht door seksueel contact. Dat kan zelfs een eenmalig, beschermd contact zijn. Ik vond het alarmerend dat niemand in mijn omgeving dat wist. Echt niemand! Eén vriendin liet na mijn verhaal een uitstrijkje maken, en ook bij haar werden afwijkende cellen geconstateerd. Er zijn zo veel meiden in de tienerleeftijd die seksuele contacten hebben, terwijl ze hun eerste oproepje voor een uitstrijkje pas op hun dertigste krijgen. Als ze besmet zijn, kan het al te laat zijn. De meeste gevallen van baarmoederhalskanker zouden gewoon te voorkomen zijn als jonge vrouwen eerder naar hun huisarts zouden gaan voor een preventieve controle. Ik pleit ervoor dat moeders hun dochters goed voorlichten en dat ze hen tijdig naar de huisarts sturen. Daarnaast wil ik me er sterk voor maken om de leeftijd van het eerste uitstrijkje te verlagen. Baarmoederhalskanker moet veel meer bekendheid krijgen."

*Meer weten over het HPV-virus? Kijk op [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl).*



### Vervolg van pagina 38

te doen, soms door juist niets te doen, afhankelijk van de situatie. Een van de vrouwen die ik begeleidde, beviel tegen alle verwachting in op natuurlijke wijze in plaats van weer met een keizersnede. Ze was ervan overtuigd dat het zonder mijn aanwezigheid anders zou zijn gelopen. Dat maakt me blij. Ik speel wel een rol in het geheel, maar uiteindelijk heeft zij het zelf gedaan. In deze masculiene maatschappij zouden vrouwen veel meer vanuit hun vrouwelijke zachtheid moeten werken. Want daarin zit juist hun kracht."

### Vervolg van pagina 41

een geschenk. In de tien jaar dat ik als plastisch chirurg nieuwe borsten 'creëer', heb ik honderden vrouwen kwaliteit van leven terug kunnen geven. Natuurlijk, een gereconstrueerde borst is niet hetzelfde als je eigen borst. Hij is stug en ongevoelig en valt niet opzij als je plat ligt. Toch hoort zo'n borst veel meer bij je dan een uitwendige prothese. Voor sommige vrouwen betekent zo'n nieuwe borst dat ze eindelijk weer in de spiegel durven kijken. Ik licht mijn patiënten altijd goed voor. Wie reële verwachtingen heeft, wordt niet teleurgesteld. Het doet me veel als een vrouw me in tranen vertelt dat haar blijdschap niet in woorden uit te drukken is. Ik kan daar zelf van volschieten. Net zoals het me diep raakt als ik een half jaar na hun operatie jonge vrouwen binnen zie komen met een mooi bloesje aan. Onlangs bezocht ik een fototentoonstelling over vrouwen die een borstreconstructie hebben ondergaan. Het ontroerde me om te zien wat mijn werk voor anderen betekent. Ik realiseer me al jaren dat ik prachtig werk heb, maar ineens besepte ik dat het veel meer onder mijn huid zit dan ik had gedacht." *Stichting Borstbeeld geeft meer informatie over borstreconstructie: [www.stichtingborstbeeld.nl](http://www.stichtingborstbeeld.nl)* ◀

