

Ypie Dijkstra uit Burgum weet hoe het voelt om kanker te hebben, je haar te verliezen en je zo slap als een vaatdoek te voelen. Drie jaar geleden zat zij midden in dit proces. Nu gebruikt zij haar ervaringen om anderen te ondersteunen. Met kleuradviezen geeft zij vrouwen weer zelfvertrouwen in een periode waarin alles zwart en donker lijkt.

Aukje Mulder

## Een nieuwe start

Toen Ypie Dijkstra drie jaar geleden te horen kreeg dat zij borstkanker had, was haar eerste reactie: „Dit kan niet”. Want haar zus had ook borstkanker en had geen overlevingskans meer. „Ik ging met die zware last mijn eigen behandelperiode in. Toch hebben mijn zus en ik een geweldig en intens jaar gehad. Onze band werd zo mogelijk nog hechter. Zij is overleden terwijl ik nog volop bezig was met mijn behandeling. Ook raakte ik mijn baan kwijt. Uiteindelijk ben ik weer opgekrabbeld. De kanker blijft onderdeel van mijn leven maar ik ervaar het niet als een last. Ik probeer er iets positiefs mee te doen.”

„Kleur was altijd al belangrijk voor me: in kleding, in huis en vooral in de natuur. De opleiding voor kleuranalist was me dan ook op het lijf geschreven, hoewel dat lijf op dat moment nog aan het herstellen was. Mijn energie stond nog op een laag pitje terwijl de opleiding veel van me vroeg. Maar ik kreeg er zoveel voor terug. Het gaf een kick om na die ziekte met andere kanten van mezelf bezig te zijn. Daarom besloot ik direct de stijlopleiding er achteraan te volgen. Al gauw groeide ik naar het moment om voor mezelf te beginnen.”

„Ik geef nu kleur- en stijladviezen aan particulieren en groe-  
pen en ik werk voor reïntegratiebureaus en gemeenten. Vrouwen met kanker heb ik iets extra's te bieden. Ik weet immers

hoe je je voelt in een periode van ziek zijn. In eerste instantie is het alleen maar overleven. Operaties, chemokuren, bestralingen, er is zo veel wat op je af-



komt. Kleur en kleding zijn dan niet de eerste dingen waar je aan denkt. Ik had ook van die dagen dat mijn uiterlijk me niks kon schelen. Maar als ik me wat

beter voelde, vond ik het belangrijk om iets leuks aan te trekken. Want je uiterlijk heeft al zo veel te verduren. Je haar valt bij bossen uit, de kleur ver-

dwijnt uit je gezicht en er komen hardere lijnen.”

Sjaaltjes in alle kleuren van de regenboog. Spiegels en een groot raam met helder daglicht.

De ingrediënten voor kleuranalyse bij Ypie thuis, in haar studio. Anneke en Dineke zitten voor de spiegel en krijgen uitleg over winter- en zomertypen.

Sjaaltjes in alle kleuren van de regenboog.

herfst- en voorjaarskleuren. „Zie je al of die warme of die koude kleuren bij je passen?” Ypie drapeert allerlei sjaaltjes rond hun hals. Ze nemen hier tijd voor zichzelf. Even alleen maar kijken, kiezen, vergelijken. Zin krijgen in andere tinten. Enthousiaste kreten: „Ik wist niet dat blauw zo mooi bij mijn ogen zou staan” en „deze kleur paars zou ik nooit gekozen hebben maar wat staat 'le prachtig!”

Ypie komt met de thee. Even pauze. De vrouwen praten over kleding aankopen maar gaan het onderwerp kanker niet uit de weg. Dineke had eierstokkanker en heeft een operatie en chemokuren achter de rug. „Vorige week de laatste. Die viel me zwaar. Ik was zo vreselijk moe, ik had nul-komma-nul energie meer over. Ik was even bang dat ik deze middag zou moeten afzeggen.”

Dineke doet haar sjaal af en wijst op haar stekeltjeskapsel: „Ik ben ineens volledig grijs. Zou dra het kan, ga ik het weer donker kleuren. Ja, mijn uiterlijk is belangrijk voor me. Ik probeer er altijd verzorgd uit te zien en in elk geval mijn ogen op te maken. De eerste twee weken na de slechte tijding niet hoor. Toen heb ik mijn ogen maar even laten zitten. Ik hield veel, make-up zou alleen maar uitlopen. Daarna heb ik mezelf weer opgepakt.”

Winkelen

Anneke heeft na haar borstkanker het hele medische traject doorlopen en is nu met een laatste behandeling bezig. „Ik wist dat mijn haar van de chemo zou uitvallen, dus heb ik van tevoren een pruik besteld. En dat voelde goed. En nu”, zegt ze terwijl ze tevreden door haar haren woelt. „ben ik toch weer erg blij met mijn eigen haar. Ik heb zelfs krullen.” Nog meer sjaaltjes worden om haar hals gelegd. Kleurnuances worden vergeleken. Beiden hebben ineens heel veel zin om te gaan winkelen.

Ypie: „Als ik achterom kijk, denk ik: wat is er veel gebeurd in korte tijd. En wat kan een mens veel aan. Zonder al die lieve mensen om mij heen had ik het niet gered. Maar in de kern ga je er alleen doorheen. Moet je er zelf weer uit komen en je kansen pakken. Dat heb ik gedaan, met mijn bedrijfje heb ik echt een nieuwe start gemaakt. En als ik hiermee ook voor anderen iets kan betekenen, geeft dat hen en mij een goed gevoel.”



Styliste en kleurdeskundige Ypie Dijkstra: „Zie je al of die warme of die koude kleuren bij je passen?”



Foto's: Roelof Stroetinga

www.studioYDee.nl

## Ziek door jezelf

Heeft de 'binnenvetter' een grotere kans op kanker? Is de overactieve druktemaker gevoeliger voor hart- en vaatziekten? Bestaat er, kortom, een relatie tussen persoonlijkheid en het krijgen van ziekten?

Patricia van der Zalm

Bij een aantal aandoeningen bestaat volgens gezondheidspsycholoog Lorenz van Doornen wel degelijk een verband met bepaalde karaktereigenschappen. Maar ook het eraan gekoppelde ongezonde gedrag speelt een rol. Een overactief, snel geïrriteerd en ongeduldig persoon werd tot de jaren tachtig bestempeld als type A-persoonlijkheid. Door zijn aard zou hij een groter risico op hart- en vaatziekten hebben.

Dat verband werd destijds ook in langdurende, grote studies bevestigd, zegt Van Doornen, hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht. „Hoewel in de jaren negentig die theorie niet altijd meer werd bevestigd, zijn er toch genoeg aanwijzingen dat dit een ongezond groepje eigenschappen is.”

Een aantal van die eigenschappen is nu terug te vinden in wat tegenwoordig wel type D wordt genoemd: iemand die somber, angstig en snel geïrriteerd is maar dit in gezelschap niet kan en wil uiten. Dit type D-

cluster is bedacht door onderzoekers van de Universiteit van Tilburg.

Depressie geeft volgens Van Doornen waarschijnlijk een grotere kans op allerlei ziekten, waaronder hart- en vaatziekten. Ook is ontdekt dat depressie de levensduur beïnvloedt. Hij doet onder andere op een studie van de Universiteit van Noord-Carolina uit 2006, waarvoor zeventigduizend mensen in totaal veertig jaar zijn gevolgd.

PESSIMISTEN

Van de optimistische personen was aan het eind van de studie nog 94 procent in leven; van de pessimisten leefde na veertig jaar nog 91 procent. „Dit lijkt niet zo'n groot verschil, maar het is net zo groot als het effect van een hoog cholesterolniveau.”

Toch kun je niet alle persoonlijkheidstypen direct linken aan het krijgen van bepaalde ziekten, zegt Van Doornen, gespecialiseerd in onderzoek naar de fysiologische (lichamelijke) effecten van stress en de gevol-

gen voor de gezondheid. „De relatie tussen een bepaalde persoonlijkheid en kanker is inmiddels wetenschappelijk weerlegd. Daarvoor spelen er te veel factoren, zoals erfelijkheid, omgeving of leefstijl. Het bekende kip- of eiprobleem.”

Uit Utrechts onderzoek bij muizen en ratten blijkt dat de meer onderzoekende en agressieve dieren resistenter zijn tegen kanker. Uit andere studies is gebleken dat dit type dieren juist gevoeliger is voor hart- en vaatziekten dan de meer timide dieren. „Ook kregen passievere muizen weliswaar minder hart- en vaatziekten, maar wel meer immuunziekten zoals allergie en astma.”

STRESSHORMONEN

Welke mechanismen spelen een rol bij persoonlijkheid en ziektes? Stresshormonen en gedrag, zegt Van Doornen. „Bepaalde personen produceren veel stresshormonen zoals cortisol en adrenaline. Stress is nuttig, mits het wordt afgewisseld met rust. Langdurige stress veroorzaakt ontregeling van het lichaam en onderdrukt het immuunsysteem. Dat kan leiden tot ziektes, al is het directe verband vaak moeilijk aan te tonen. Wel is wetenschappelijk bewezen dat mensen na een periode met veel stress gevoeliger zijn voor griep en verkoudheid.”

Een andere link tussen persoonlijkheid en ziektes is hoe iemand zich gedraagt. Al hangt gedrag natuurlijk ook samen met persoonlijkheid. „Persoonlijkheid is voor de helft erfelijk. Ook in veel ziekten of aandoeningen als dik worden of hartinfarct op jonge leeftijd zit een erfelijke component. Maar sommige ziekten worden meer door omgeving en leefstijl bepaald, andere zijn eerder erfelijk. Mensen die gezond leven, roken en drinken minder. Mensen die depressief zijn, zijn doorgaans

inactiever en leven ongezonder. Maar gedragen zij zich ongezonder omdat ze depressief zijn? Of zijn ze juist depressief als gevolg van hun ongezondere leefstijl? Het bekende kip- of eiprobleem.”

Uit Utrechts onderzoek bij muizen en ratten blijkt dat de meer onderzoekende en agressieve dieren resistenter zijn tegen kanker. Uit andere studies is gebleken dat dit type dieren juist gevoeliger is voor hart- en vaatziekten dan de meer timide dieren. „Ook kregen passievere muizen weliswaar minder hart- en vaatziekten, maar wel meer immuunziekten zoals allergie en astma.”

Onderzoek bij dieren naar de rol van stresshormonen, het immuunsysteem en erfelijkheid is volgens Van Doornen een bevestiging van soortgelijke kennis over mensen. „Duidelijk is dat er niet één voor de gezondheid ideale persoonlijkheid bestaat. Als je door je persoonlijkheid de ene ziekte niet krijgt, krijg je er wel een andere door. Je kunt je persoonlijkheid bovendien niet totaal veranderen, hooguit een beetje modelleren.”

„Het lijkt er alleen op dat depressie bijdraagt aan het krijgen van allerlei ziekten. Maar je kunt moeilijk zeggen: word niet depressief. Als het toch gebeurt, blijf er dan niet mee rondlopen, aarzel niet om er iets aan te doen.”

En mild extremen: zorg bij drukte ook voor ontspanning en kalmte. Door zelfreflectie en bewustzijn kun je je ziektekansen zo toch iets bijsturen.”

## ‘Een beetje bingoën met zijn allen’

Het merendeel van de Nederlanders denkt dat 65-plussers ziek, zwak en eenzaam zijn. Uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat we een zwartgallige kijk hebben op ouderdom. Oorzaak is dat we alleen met generatiegenoten omgaan. Wat vinden Esther Bergsma (16) uit Wjelsryp, Arjanna Jonker (16) uit Winsum en Patty Braak (17) en Johan-Jaap Noorda (16) uit Franeker eigenlijk van ouderen. En zijn ze wel eens in het bejaardenhuis te vinden?

### PLEINPRAAT

Wanneer zijn mensen eigenlijk oud. Wat vinden jullie?

Johan-Jaap: „Als ze met pensioen zijn.”

Esther: „Elkenien boppe de 65 jier.”

Patty: „Als ze met een rollator lopen.”

Wat voor beeld hebben jullie van ouderen?

Arjanna: „Dat se sielich binne, allinnich en iensum.”

Johan-Jaap: „In van die tehuizen en zo.”

Patty: „Een beetje bingoën met zijn allen.”

Esther: „Hielendal allinnich. Dat der noait ien komt. Dat is wol sneu.”

Johan-Jaap: „Ze kunnen niet zoveel meer. Alleen wat door het park wandelen. Maar soms komen ze hun kamer ook niet meer uit, omdat ze dat niet meer kunnen.”

Esther: „Se fine it prachtich as der dan ris ien delkomt.”

Arjanna: „Ja, dan krijst daliks snoepkes en taart.”

Dus alle senioren zijn zielig, eenzaam en hulpbehoevend?

Arjanna: „Nee, natuurlijk net. Yn in bejaardenhûs kin it ek leuk wêze.”

Johan-Jaap: „Daar organiseren ze ook sportmiddagen.”

Esther: „Myn beppe sit ek op gym. No dy docht noch in koprol, hear.”

Patty: „Ouderen gaan tegenwoordig ook in het buitenland wonen na hun pensioen.”



Esther: „Beppe hat ek in mobyltsje.” Johan-Jaap: „Oud zijn moderniseert. Mensen worden steeds later oud en ze doen er ook meer aan om jong te lijken. Met botox en zo.”

Patty: „Ze moeten accepteren dat ze oud worden. Dat is nu eenmaal de natuur. Maar ze worden beïnvloed door de commercie.”

Johan-Jaap: „Oud is lelijk, denken veel mensen. Maar het is juist raar dat je niet oud lijkt als je oud bent.”

Patty: „Ik ga niet met zo'n oma over straat lopen die helemaal strakgetrokken is. Doe me dan maar een oma met rollator.”

Johan-Jaap: „Precies, dan zie je er zelf ook jonger uit.”

Zijn jullie bang om oud te worden eigenlijk?

Patty: „Daar denk ik nooit over na.”

Esther: „It liket my wol ferfelend dat je dan rimpels krijje.”

Is er ook iets leuks aan bejaard zijn?

Arjanna: „Ja, de pake- en beppesizzers.”

Johan-Jaap: „Zo'n familiefeestje met al je kinderen en kleinkinderen lijkt me dan wel leuk. Dat je alle generaties bij elkaar hebt. Dat kan alleen als je oud bent.”

Onderzoekers zeggen dat er een 'zwartgallig beeld' van ouderen ontstaat, omdat er weinig contact is met het jongere deel van de samenleving. Praten jullie wel met ouderen, los van je eigen pake of beppe?

Arjanna: „Frøeger helle ik noch wolris in snoepke by in âlde buorman, mar no net mear.”

Johan-Jaap: „Dat deed ik ook wel toen ik klein was, inderdaad.”

Patty: „Nu heb je ook zoveel andere dingen te doen. Als ik me vervel denk ik niet: goh laat ik eens naar het bejaardenhuis gaan. Dan ga je toch sneller naar je vrienden.”

Esther: „Stiest der gewoan net sa by stil.”

Arjanna: „Se soenen it wol moai fine as je dat dogge.”

Johan-Jaap: „Ik heb wel eens bloemen van de kerk bij oudere mensen gebracht. Sta je voor de deur, dan zeggen ze gelijk: Kom binnen. Krijje je allemaal lekkere dingen. Je kent ze verder niet, maar ze zijn wel heel aardig.”

Wat moet er gebeuren vind je?

Patty: „Zo'n beautymiddag voor bewoners van een bejaardenhuis werkt positief. Dan doen jongeren iets leuks. Of een speltjesmiddag.”

Esther: „Ja of mei se te kuijerjen.”