

BIBIAN MENTEL
LEEF

Wees een beetje lief
voor elkaar

21 Jaar pieken en dalen **1 beenamputatie**
5 longoperaties **56 uur narcose**
82 bestralingen 54 zakken morfine
11542 angstige uren 9817 tabletten paracetamol
7728 uur in een ziekenhuisbed
4845 uur revalideren **43680 km fietsen**
2653 gezonde salades **688 ijsjes**
5470 groene proteïne shakes 22x Mac Donalds
2014 en 2018 Sportvrouw van het jaar
2016 Stoerste vrouw van Nederland
2017 Strong Women award **1 prachtige zoon**
2 Bonus dochters **Ridder in de orde van Oranje Nassau**
7x Wereldkampioen 128x Goud
786.980.000 (extra) hartslagen vol passie voor het leven
1 titanium nekwerfel 15 van de 24 wervels vastgezet
3x Paralympisch goud Weinig bezittingen
Heel veel herinneringen

INHOUD

Voorwoord	6
Proloog - De gouden race	9
Ja, ik wil	17
Een nieuw been	27
Lange weg naar Sotsji	39
Overleven	49
De breuk	59
Weer die kutkanker	65
De MRIdian	75
Ik ben er nog!	81
Adempauze	91
Slecht nieuws	103
Zeventien dagen ziekenhuis	109
Weer thuis	119
Chemisch fabriekje	127
Aandacht	137
Kan ik mijn titel verdedigen?	143
Door het oog van de naald	155
Het onmogelijke mogelijk maken	161
Carpe diem	171
Verzamel herinneringen, in plaats van bezittingen	177
Nawoord - Bedankt	184

VOORWOORD

Denk in mogelijkheden, niet in beperkingen.

In het jaar 2000, toen ik als valide snowboardster op het punt stond me te kwalificeren voor de Olympische Spelen van Salt Lake City, kreeg ik een agressieve vorm van botkanker. Bij dit type kanker helpt chemotherapie of bestraling niet. De artsen vroegen: "Hoeveel is jouw leven je waard?" Als ik wilde leven moest mijn rechteronderbeen geamputeerd worden.

Natuurlijk wilde ik blijven leven. Ik kon niet anders dan 'kiezen' voor amputatie. Helaas bleek dat niet afdoende en kwam de kanker vijftien keer terug. Elk slechtnieuwsgesprek was een klap in mijn gezicht, maar hoe diep het dal ook was, ik bleef positief. Ik wist dat ik met een positieve instelling de kanker niet kon overwinnen, maar het is gewoon fijner om positief te zijn. En het leven is veel te leuk om lang stil te staan bij tegenslagen.

Door mijn ziektegeschiedenis ben ik me er als geen ander van bewust dat het leven eindig is. Als ik bij alles wat mij overkomt in een hoekje ga zitten kniezen, maakt me dat niet blij. Integendeel: als ik alleen maar ga zitten kniezen, kan ik net zo goed al dood zijn. Ik kies voor het leven en ik geniet heel bewust ook van 'kleine dingen'. Samen met Ed wakker worden, Julian die thuiskomt en vertelt wat hij heeft meegemaakt, met het hele gezin knuffelen op de bank, de zon op mijn gezicht, de vogels die fluiten in de tuin. Er zijn zoveel dingen die mijn leven mooi maken.

De eerste vraag die ik stelde toen mijn onderbeen geamputeerd ging worden, was: komt dit steeds terug? Gaat dit mijn einde worden? De artsen zeiden: we hopen van niet. Helaas weet ik nu, na 21 jaar, 15 operaties en ruim 80 bestralingen later, dat ze er goed naast zaten. Pas geleden hoorde ik dat ik uitzaaingen in de hersenen heb. Ik weet niet hoelang ik nog leef, maar zolang ik leef geniet ik, en maak ik nieuwe herinneringen. En nu schrijf ik de laatste bladzijden van dit boek; waarschijnlijk zal ik de gedrukte versie niet meer in handen krijgen.

De afgelopen jaren vroegen mensen mij vaak: 'Hoe kun je de strijd tegen kanker leveren en ook nog topsport bedrijven? Wat eet en drink je? Wat doet jouw stichting precies? En hoe kun jij, ondanks alle tegenslagen, zo positief in het leven blijven staan?'

Door mijn verhaal op te schrijven hoop ik deze vragen te beantwoorden en jou te inspireren. Als ik met dit boek maar één iemand help, dan vind ik het de moeite al waard.

Liefs, Bibian
Maart 2021



Mijn allerliefste maatje.



Genieten in de bergen. (Foto: Mathilde Dusol.)



Mijn 'apotheekerkast' voor de komende periode.



Helemaal ingepakt met mijn 'masker' voordat ik bestraald word.

Tweemaal goud. Wie had dat durven hopen?





Hoe stoer? Mijn eigen Cruyff Court! En nog zelf kunnen openen ook!

Bibian Mentel kreeg sinds het jaar 2000 vijftien keer de diagnose kanker. In *LEEF* lees je hoe Bibian na elk slechtnieuwsgesprek snel de knop omzet en hoe ze er heel bewust voor kiest om te leven. Want leven deed ze. Met hart en ziel. Elke dag opnieuw. Bibian inspireerde en motiveerde tijdens haar leven dagelijks mensen - en dat doet ze nog steeds - om te kiezen voor het leven en het maximale uit jezelf en uit het moment te halen.

Bibian: Als ik bij alles wat mij overkomt in een hoekje ga zitten kniezen, dan had ik de afgelopen jaren weinig plezier beleefd. Ik geniet van al het goede in mijn leven en zorg dat mijn lichaam in optimale conditie is om de strijd tegen kanker aan te gaan. Dat doe ik door positief denken, sporten, gezond eten en genoeg slapen. Daarnaast zijn goede artsen en een flinke dosis geluk essentieel.

Lutske Bonsma interviewde Bibian Mentel veelvuldig in 2017 en 2018 en schreef naar aanleiding hiervan het boek *LEEF*. Nadat bekend werd dat Bibian in februari 2021 uitbehandeld was, volgden nieuwe interviews die werden vastgelegd in de herziene uitgave van *LEEF*.

*"Volg je passie. Verzamel herinneringen
in plaats van bezittingen."*



www.splintmedia.nl