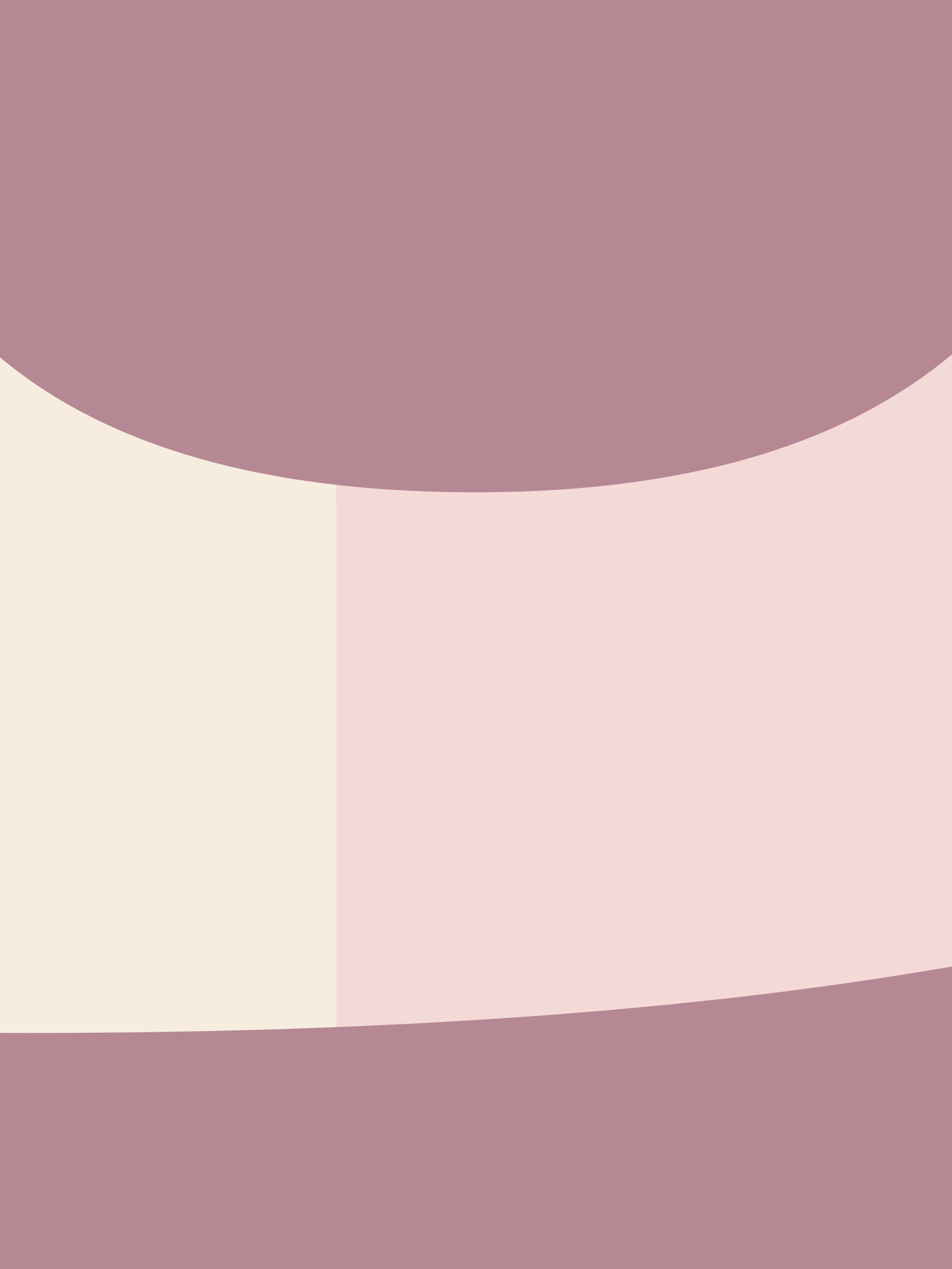


# Going flat

Vrouwelijkheid zit niet alleen in je borsten!

tekst: Judith van Duivenboden-Kreijne



*Going flat* is een term die je tegenwoordig steeds vaker hoort, met name rond borstkanker. Lijkt er een nieuwe mogelijkheid te zijn ontstaan voor vrouwen die te maken krijgen met borstkanker? Vlam wilde hier natuurlijk graag meer over weten en ging op onderzoek uit. Een gesprek met drie 'platte' vrouwen.

#### **Plat**

De Engelse term *going flat* wordt gebruikt door vrouwen die ervoor kiezen 'plat' door het leven te gaan. De vrouw kiest dus niet voor een borstreconstructie maar voor een- of tweezijdig plat. Er zijn vrouwen die vervolgens een losse prothese in een bh dragen, maar ook zijn er vrouwen die geen bh met prothese(s) dragen of soms wel en soms niet.

Een andere term die je steeds vaker tegenkomt is *aesthetic flat closure* (esthetisch plat resultaat). Een belangrijke factor voor de keuze voor plat is: hoe komt de platte kant eruit te zien? Niemand zit te wachten op hobbels en bobbel. Een veelgehoorde opmerking is dat er extra huid blijft zitten, zodat je later alsnog een reconstructie kunt laten doen. Dit oogt niet mooi en in de meeste gevallen is het ook helemaal niet nodig. Je kunt mooi plat en glad gemaakt worden en later alsnog reconstructie laten doen als blijkt dat plat niet voor jou is weggelegd.

#### **Blij en gelukkig**

De mogelijkheid om te kiezen voor plat wordt in de praktijk niet altijd verteld aan vrouwen. Dit ervaarde ook Esther (49) (zie Blootnormaal,

pagina 46): "Toen ik mijn borsten preventief wilde laten verwijderen nadat ik wist dat ik draager ben van het BRCA1-gen, werden mij vooral de mogelijkheden verteld over een borstreconstructie. Ergens voelde ik toen ook al dat ik dacht 'doe mij maar gewoon helemaal plat'. Er werd naar mijn idee zoveel nadruk gelegd op het idee dat je je vrouwelijkheid of gevoel van vrouwelijkheid wellicht kon verliezen als je ook je borsten volledig verloor. Ik heb me hierdoor erg laten beïnvloeden en uiteindelijk gekozen voor een reconstructie. Later heb ik daar veel spijt van gehad, want wat een ellendige tijd heb ik meegemaakt. Ik ben nu uiteindelijk heel blij en gelukkig om volledig plat te zijn. Aan mijn gevoel van vrouwelijkheid heeft het niets afgedaan, je vrouwelijk voelen zit in zoveel dingen, niet alleen in borsten."

#### **Sauna**

Toen Trees (70) op haar 46e borstkanker kreeg kon ze kiezen voor een borstsparende operatie. Helaas kwam de kanker 10 jaar later terug en was een borstampuatie onvermijdelijk. "Toen is mij de mogelijkheid van een borstreconstructie ook aangeboden. Ik heb toen informatie gekregen en zag foto's van borstreconstructies, maar

Ik wilde niet dat ze aan mijn  
lichaam gingen 'knutselen' om  
maar aan het maatschappelijke  
plaatje te voldoen

vond dit heel eerlijk misschien nog wel meer verminkt eruitzien dan gewoon plat. Ook had ik geen zin meer aan al die polonaise aan mijn lijf en voelde helemaal plat gaan veel beter. De arts heeft het mooi geopereerd, het is mooi glad en ziet er netjes uit." Trees is blij dat ze toen heeft gekozen voor een amputatie en geen reconstructie, al vond ze sommige dingen wel even lastig om te doen: "Ik ging altijd heel graag naar de sauna, maar na mijn amputatie moest ik toch wel even een drempel over. Maar waarom zou ik mezelf dat ontnemen?, bedacht ik toen. Ik mag er ook gewoon zijn, de eerste keer droeg ik in het begin nog een handdoekje over mijn bovenlichaam maar dat verdween snel. Als ik nu heel soms ook een vrouw in de sauna tegenkom die 1 of 2 borsten mist, maakt mijn hart stiekem een sprongetje ..., dan ben ik zo blij dat te zien."

### Ronduit plat

Omdat in Nederland nog niet zoveel informatie te vinden is over plat door het leven gaan, is Corrie (40) een Facebookpagina en besloten groep begonnen onder de naam *Ronduit plat*. Inmiddels is Corrie druk bezig met het maken van een website. Je vindt er informatie over de voor- en nadelen van plat zijn en ervaringsverhalen. Ook kun je contact leggen met andere (half)platte vrouwen. Corrie heeft zelf ook gekozen voor plat. "Dat was voor mij fysiek en mentaal de beste oplossing. Ik wilde niet dat ze aan mijn lichaam gingen 'knutselen' om maar aan het maatschappelijke plaatje te voldoen. Dit is de nieuwe ik en dat is oké. Hoe gek het ook mag klinken: het is heel goed geweest voor mijn zelfbeeld! Ik kan oprecht zeggen dat ik

nu tevredener ben met mijn lichaam dan voor de borstamputatie. Niet omdat ik een borst mis, maar omdat ik nu zie hoe mooi mijn lichaam is en hoe goed het in staat is zich te herstellen. Ik ben trots op hoe ik eruitzie, al voldoe ik niet aan het ideaalplaatje dat de maatschappij ons vrouwen op schijnt te leggen."

### Plussen en minnen

Natuurlijk heeft elke keuze z'n voors en tegens. Voor- en nadelen van *going flat* zijn:

- + Het is veel liever voor je lichaam: kortere operatie, sneller herstel. In principe kun je als alles geheeld is alles weer doen.
- + Geen vreemd materiaal in je lichaam (siliconen, etc.)
- + Geen grote littekens op andere lichaamsdelen waar lichaamsmateriaal is weggenomen om een borst van te kunnen maken.
- + Keuzevrijheid. Je kunt kiezen: wil ik vandaag met of zonder borsten? En als je meerdere maten protheses hebt kun je ook nog variëren in grootte.
- + Je hoeft geen bh meer te dragen, geen schommelende borsten meer tijdens het sporten.
- Als je geen protheses draagt kun je het aan de buitenkant zien (hangt van je kledingkeuze af).
- Doordat je geen borst(en) meer hebt valt een eventuele bolle buik eerder op (ook wel liefkozend *buddha belly* genoemd).
- Je moet (nog) vaak zelf met deze optie aankomen bij de chirurg, omdat het niet in het ideale plaatje van de samenleving past.
- Sommige vrouwen voelen zich minder vrouw door het missen van hun borst(en).

### Tips

#### Online tips

- [www.ronduitplat.nl](http://www.ronduitplat.nl)
- [www.facebook.com/groups/ronduitplat](https://www.facebook.com/groups/ronduitplat) (besloten groep)
- [www.facebook.com/ronduitplat](https://www.facebook.com/ronduitplat) (openbare pagina, voor iedereen te volgen)
- [www.flatclosurenow.org/](http://www.flatclosurenow.org/)
- [www.breastfree.org](http://www.breastfree.org)
- [www.flatandfabulous.org](http://www.flatandfabulous.org)
- [www.flatclosurenow.org](http://www.flatclosurenow.org)

#### Kleding tips:

Als je niet wilt dat het missen van 1 of 2 borsten opvalt:

- bovenstukjes met ruches of laagjes
- asymmetrische kleding
- printjes en motiefjes

#### Top tip:

Maar bedenk vooral: heel vaak maakt het bijna niets uit wat je draagt, de meeste mensen zien het gewoon écht niet. Je bent je er zelf vaak heel erg van bewust, maar de meeste mensen hebben het gewoon te druk met zichzelf of met het gesprek dat ze met jou voeren om het te zien. 