



▲ Chantal Linders uit Asten. © Hein van Bakel/DCI Media

'Na borstkanker moest ik wennen aan mijn nieuwe ik': Chantal (54) uit Asten start herstelprogramma voor lotgenoten

Chantal Linders (54) uit Asten viel in een zwart gat nadat haar medische behandelingen tegen borstkanker achter de rug waren. Samen met journalist Marith Iedema is ze Sareva gestart, een herstelprogramma voor lotgenoten.

Twan Linders

Bron: ED

29 januari 2026, 15:40 • Laatste update: gisteren om 17:22

Na de laatste bestraling loopt Chantal Linders in de nazomer van 2025 het ziekenhuis uit. Zonder afrondend gesprek. „Ik dacht: Is dit het? Ik voelde me verloren.” Vanuit haar omgeving stromen de felicitaties binnen. 'Wat fijn dat je beter bent'.

De diagnose borstkanker kwam in mei vorig jaar als een schok voor Linders, die opgroeide in Vinkenveen en al 27 jaar in Asten woont. „Ik schrok me kapot. Het voelt alsof je leven stilvalt. Al je problemen en dromen vallen weg. Je hebt nog maar één probleem: die ziekte.”

Met haar man Mark runt ze gezondheidsbedrijf Greenhabit, dat de kwaliteit van leven van specifieke groepen patiënten verbetert. Linders is er businessanalist. En dus gaat ze, als de diagnose kanker haar rauw op het dak valt, data verzamelen. „Ik heb mijn situatie door ChatGPT laten vergelijken met onderzoeken wereldwijd om een weloverwogen keuze te kunnen maken.”

Dilemma's houden haar weken uit haar slaap: wel of geen borstampuatie, de poortwachtklier eruit of niet? „Als die eruit is, kunnen dokters zien of er uitzaaiingen zijn”, legt ze uit. „Maar dan krijg je oedeem, abnormale vochtophopingen, in je armen. Dan kun je bijvoorbeeld niet meer crossfitten.”

Het leed lijkt geleden

Uiteindelijk kiest Linders voor een borstbesparende operatie, gevolgd door bestraling. Vijf jaar hormoontherapie ligt in het verschiet. „Van de chirurg kreeg

ik een boekje met uitleg daarover. 'Ik zou het niet lezen', zei hij erbij. 'Van alle bijwerkingen zakt de moed je in de schoenen'."

Voor de buitenwereld lijkt het leed geleden. De felicitaties zijn goedbedoeld, weet ze. „Mensen hebben niet in de gaten dat het herstel dan pas begint.” Linders is uitgeput, gaat elke avond om 20.30 uur naar bed en is vaak misselijk. Dat ze haar ervaringen niet kan delen met haar moeder, die aan dementie lijdt, vindt ze het zwaarste van haar ziekteproces.

‘Het werd stil in mezelf’

Er is de angst dat de ziekte terugkeert, een lichaam dat niet meer vertrouwd voelt. „Maar ik wilde daar niet steeds over beginnen tegen mijn man en kinderen. Ik voelde zoveel leegte. Ik trok me terug, werd stil in mezelf.”



Na borstkanker moest ik wennen aan mijn nieuwe ik

Chantal Linders

Als Linders beseft dat veel vrouwen zich na borstkanker wellicht ook zo voelen, is het idee voor Sareva (Samen Revalideren na kanker) geboren. Ze benadert Marith Iedema, die in kranten en tijdschriften openhartig schrijft over haar strijd tegen een agressieve vorm van borstkanker.

Sareva is een revalidatieprogramma van twaalf weken waarin lotgenoten elkaar ondersteunen. Vrouwen kiezen een buddy en er is een platform waarop zij ervaringen delen. Er zijn dagelijks berichten, uitdagingen en reflecties om de fysieke en mentale gezondheid te versterken. „Sareva kan worden ingebed in de nazorg. Er lopen al gesprekken met enkele ziekenhuizen.”

Draai maken

Eén keer per maand is er een digitale livesessie met Iedema en Linders. „We willen dat mensen tot de kern van zichzelf komen, de draai maken naar positiviteit. Na borstkanker moest ik wennen aan mijn nieuwe ik.”

De deelname aan Sareva kost 99 euro (www.greenhabit.nl/sareva). Er is een fonds opgericht zodat ook vrouwen die financieel minder draagkrachtig zijn, kunnen meedoen. „Je bent niet alleen, we doen het samen.”

Voor Linders zelf werkt Sareva helend. „Ik heb gedurende mijn ziekte slechts drie dagen niet gewerkt, zo inspireerde het me. Sareva heeft me heel erg geholpen om grip te krijgen op mijn situatie.”



▲ Marith Iedema (links) en Chantal Linders. © Perla Fotografie