

Bibian Mentel en Elise Lengkeek: 'Met mijn goede been uit bed' Vijf keer kanker, tien keer goud. Uitgeverij Kosmos, Utrecht/Antwerpen 2012. ISBN 9789021549057 (Botkanker/ED/1) Zie ook www.kosmosuitgevers.nl , www.bibianmentel.com, www.eliselengkeek.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl: Levensverhaal van parasnowboard-wereldkampioen Bibian Mentel, opgeschreven door Elise Lengkeek. Beschreven wordt hoe bij Bibian een zeldzame vorm van botkanker werd geconstateerd waardoor een deel van haar been geamputeerd moest worden. Ook werden er een aantal keren uitzaaiingen gevonden in de longen. Bibian bleef snowboarden en haar leven zinvol vorm heeft gegeven. In 2012 richtte ze de Mentality Foundation op. Zie ook: <http://www.mentalityfoundation.org/page.aspx?id=4&divid=1&spanid=1>

Over de schrijver: Snowboarden werd al vroeg in haar leven een sport waar Bibian Mentel zich 365 dagen in het jaar voor inzette. Bibian Mentel was 27 jaar toen ze voor het eerst Nederlands Kampioene Boardercross (2002) was. Ze had eerder een relatie met 'Pep' met wie ze een zoontje Julian Pepijn kreeg, voordat ze met Edwin trouwde. Bij Bibian werd, ook in 2002, botkanker geconstateerd waardoor een deel van haar onderbeen moest worden geamputeerd. Ze kreeg nog vier keer uitzaaiingen, waardoor ze ook een stuk van een long mist. Bibian revalideerde en bleef succesvol snowboarden. Daarnaast studeerde zij commerciële economie aan de Randstad Topsport Academie en werkte bij Maxtension en Redbull totdat zij als ZZP-er voor zichzelf ging werken en in 2012 de Mentality foundation oprichtte.

Bibian: "Voordat ik mijn been verloor, was snowboarden mijn leven, mijn alles! Ik was 365 dagen per jaar bezig met snowboarden, stond ruim 200 dagen per jaar op mijn board.....ondanks het harde trainen en het altijd van huis zijn...daar genoot ik van. Dat wilde ik weer!" Zie ook ook:

<http://www.mentalityfoundation.org/page.aspx?id=9&divid=2&spanid=6>

Elise G. Lengkeek is auteur/publicist/journalist sinds 1991. Sinds 1995 schrijft ze literaire non fictie. Ze is auteur van Ik beken en De hel van Tijdeng en co-auteur van Niemand weet waar ik ben van Julia Samuël. Zij interviewde Bibian Mentel en schreef voor haar Met mijn goede been uit bed.

"Als journalist ontmoet ik zo nu en dan mensen die een bijzonder verhaal met zich mee dragen en dat met mij willen delen. Ontroerende, verbijsterende, indrukwekkende geschiedenissen die ik de moeite waard vind om door te vertellen." Zie ook: <http://www.eliselengkeek.nl/>

Korte Beschrijving: Bibian Mentel beschrijft in dit boek hoe haar liefde voor het

snowboarden uitgroeide tot een sport waar ze iedere dag met plezier mee bezig is en zich het gehele jaar voor inzet. Ze won regelmatig gouden medailles, zowel bij de kampioenschappen voor valide als minder valide snowboarders.

Deze sport domineerde haar leven ook, toen, op 27-jarige leeftijd, een stuk van haar onderbeen geamputeerd moest worden. Ze beschrijft hoe ze die periode heeft ervaren, hoe ze reageerde op de stomp van het geamputeerde been en hoe haar omgeving daarop reageerde. Ze vertelt dat ze gedurende het revalidatieproces de nadruk niet legde op weer leren lopen, maar weer leren snowboarden. Hoe ze zocht naar de beste hulpmiddelen en iedereen versteld deed staan door na vier maanden alweer op een snowboard van een berg af te suizen.

Ze beschrijft daarnaast ook welke impact deze ervaringen hebben gehad op haar privé leven en haar relaties. Hoe haar zoon Julian geboren werd en relaties, ook die met 'Pep' die haar langdurig heeft gesteund gedurende een deel van deze periode, toch knapten. Niet alleen de eerste keer dat Bibian voor botkanker behandeld moest worden had invloed op haar manier van leven, ook de vier keren daarna, waarbij er bij controle uitzaaiingen werden geconstateerd hadden dat. Wie haar voorbeelden waren, haar steunden en waar ze kracht uitputte, dat staat beschreven in dit boek.

En Bibian bleef doorgaan en zich inzetten voor haar sport; ze won gouden medailles en in 2012 werd ze Wereldkampioen Adaptive Snowboarden. Ze ging sport- en werkervaring combineren en startte in 2012 de Mettelity Foundation. Tot 2012 was Adaptive Snowboarding geen onderdeel van de Winter Paralympics, maar mede dankzij het jarenlange lobbywerk van Bibian in 2014 in Sochi, wel. Ze werd in 2012 voor al haar inzet beloond met een lintje.

Wat viel op: Hoe belangrijk het is om een doel te hebben wat je wil bereiken, wat je de moeite waard vindt, wat je ook leuk vindt en dat dat ook lukt. Dan kun je veel dragen en verwerken. Bibian zegt op pagina 164 van het boek: 'En terwijl ik met de mannen toost op deze fantastische afloop, die tegelijkertijd ook de aanloop is voor de volgende fase van mijn droom, zou ik het wel van de bergtoppen willen schreeuwen: 'It's all about mentality!''

En dat geldt zeker voor haar. Dat maakt haar een mooi voorbeeld van hoe het ook kan.

Citaten: Pag.41-42: "Mam, wil je zien hoe ik er nu uitzie, als Bieb zonder rechteronderbeen? Durf je mijn stomp te zien, nu zonder gips?"

Ze aarzelt niet, Goddank aarzelt ze niet eens als ze zegt: 'Als jij daaraan toe bent, dan ben ik er ook aan toe.'

Pag.48: "U wilt hier dus leren lopen,' constateerde de revalidatiearts, een jonge man met donker haar en een gladgeschoren gezicht aan het einde van ons gesprek. (...) Zou de revalidatie in De Hoogstraat me wel voldoende opleveren om straks weer te kunnen sporten? Of zou het uitraaien op een teleurstelling?

Ik keek hem zelfverzekerd aan, met mijn kin naar voren.

'Nee hoor, lopen vind ik maar bijzaak!' zei ik zo kalm mogelijk. 'Ik wil leren

snowboarden, wake boarden, mountainbiken, squashen, trampolinespringen... Eigenlijk gewoon alles wat ik daarvoor deed!”

Pag.50: “Ik vind je ongelooflijk dapper Bibian,’ zegt ze tegen me. ‘het lijkt wel of je je amputatie ziet als een verloren wedstrijd, die je achter je laat. Je gaat gewoon weer verder, om te kijken hoe het beter kan!”

Pag.119: ‘Eind januari 2006 zijn mijn kracht en zelfvertrouwen zo gegroeid dat ik er veel zin in heb om met Edwin een lang weekend te gaan snowboarden. Hoewel ik er opnieuw mee geconfronteerd word dat ik geen uren achter elkaar meer op mijn board kan staan, neem ik de blaren aan mijn stomp en de pijn voor lief. Want boven in de bergen, met mijn board glijdend door de poedersneeuw, leef ik helemaal op; dan leef ik voor tweehonderd procent.’

Recensie/ Extra:

<http://www.gezondheidskrant.nl/48588/vijf-keer-kanker-tien-keer-goud/>

(...) ‘Dit inspirerende verhaal is niemand ontgaan, Bibian was te zien in het programma Jong, het veelbekeken jongerenprogramma van de EO (2002). Kort daarna deed ook Vinger aan de pols een beroep op Bibian. Er ontstond een sneeuwbaaleffect, en al gauw werd zij gevraagd voor benefietlezingen. Bibian werd een inspiratiebron voor jongeren, maar ook voor genoeg ouderen met en zonder fysieke beperking. (...)’

<http://www.inspirerendleven.nl/blog/met-mijn-goede-been-uit-bed-o>

Marjan van der Velden: ‘(...) Haar biografie Met mijn goede been uit bed heb ik in een paar uur uitgelezen. Wat is dit een bijzonder verhaal van een heel bijzondere vrouw. Ik heb me enorm verbaasd over haar kracht en uithoudingsvermogen.

Ze weet wat ze wil en zoekt zelf haar weg om dit te bereiken. Ondanks alle tegenslagen heeft ze zo enorm veel bereikt. Ik ga ook niet te veel op het boek in, want dan ontnem ik het je dit inspirerende verhaal zelf tot je te laten doordringen. Ik kan alleen maar zeggen: je moet dit gelezen hebben. Ik heb er in elk geval veel kracht en inspiratie uit gehaald dat het leven zelfs met tegenslagen heel mooi en waardevol is.

Mentality Foundation

Bibian heeft op eigen kracht een foundation opgezet. Per 1 april 2012 is de Mentality Foundation gestart. De Mentality Foundation heeft als doel kinderen en jong volwassenen met een lichamelijke beperking volop aan het sporten te krijgen.

In haar boek beschrijft ze ook de hele weg hier naar toe. Hoe dit begonnen is en hoe ze dit heeft opgezet.

Lintje voor Bibian Mentel en Henk Vesters (2012):

http://www.google.nl/#hl=nl&gs_nf=3&pq=jong%20eo%202002%20bibian&cp=51&gs_id=4&xhr=t&q=Lintje%20voor%20Bibian%20Mentel%20en%20Henk%20Vest

[ers%20-%20De%20Brug&pf=p&sclient=psy-ab&oq=Lintje+voor+Bibian+Mentel+en+Henk+Vesters+-+De+Brug&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=ce94550433d3foeo&bpcl=37643589&biw=1366&bih=622](#)