

PODCAST JOOST STOLKER UIT TUIL WIL TABOE OP PRATEN OVER KANKER WEGNEMEN

‘Erover praten doet mij juist goed’

Joost Stolker (59) uit Tuil heeft uitgezaaide longkanker. Om toekomstperspectief vraagt hij niet meer bij zijn artsen. Liever werkt hij aan zijn podcast. Daarin vertelt hij over zijn ziekte en hoe hij ermee dealt.

Roan Andree

Tuil

Hij oogt fit en levenslustig. Aan Joost Stolker zie je totaal niet af dat hij ernstig ziek is. Het is een vitale man die altijd gezond leefde en nooit een sigaret heeft aangeraakt. Met een glimlach op zijn gezicht loopt hij door zijn huis, een monumentaal pand in Tuil dat ook fungeert als bed and breakfast. Over stoppen met de B&B hebben Stolker en zijn man niet gedacht. „Het hoogseizoen begint bijna weer.”

Ze hebben er zin in.

Twee jaar geleden kreeg Stolker de diagnose uitgezaaide longkanker. „Ik herinner mij de dag nog goed. Het was echt zo’n donkere, stormachtige dag. Toen ik de stem van de specialist hoorde, wist ik eigenlijk al dat het mis was.”

Mogelijkheden

Erg verdrietig was Stolker in eerste instantie niet. „Nee. Ik schiet dan direct in een analyserende modus en kijk naar feiten en mogelijkheden.” Dat leverde enkele dagen later, op zijn 57ste verjaardag, een bijzondere sfeer op. „Veel mensen huilden. Ik begreep donders goed waarom, maar dacht toen: ‘Nou, dat is toch ook niet nodig.’” Pas later daalden voor hem de gevoelens in. En het gewicht van zijn situatie.

Hij was al langere tijd erg vermoeid en had veel pijn aan zijn bovenrug. Achteraf verbaast het hem hoe lang hij zichzelf voor de gek heeft gehouden, voorafgaand aan die diagnose.

Smoesjes

„Je bedenkt smoesjes voor jezelf. ‘Goh, wat heeft de leeftijd ineens effect op mijn uithoudingsvermogen’. Terwijl: ik was buiten adem na het beklimmen van twee trappen die ik normaal gesproken op en af rende. Ik had het toch eerder door moeten hebben.”

Veel is er veranderd. Veel was er te verwerken. Stolker besloot vorig jaar om samen met Yonda Poslavsky, een

vriendin, een podcast te beginnen: *Over leven met uitgezaaide longkanker*. Het is een interviewende podcastserie waarin Stolker (die psychiater is) en Poslavsky (een psycholoog) samen praten over kanker. Ze spreken over angst voor de dood. Over leven met de ziekte. Over verwachtingen, toekomst, naasten en de pijn. Eigenlijk over alles gerelateerd aan de ziekte.

Intensiever

Stolker merkt dat het contact met vrienden en familieleden intensiever is geworden door zijn ziekte. Maar vragen naar zijn ziekte of naar bijvoorbeeld zijn arbeidsongeschiktheid vonden sommigen moeilijk. „Ze willen ons (mijn man Willem en mij) sparen, want wij hebben het ‘al lastig genoeg’. Dat is goed bedoeld, maar werkt averechts”, legt hij uit. Het was één van de redenen om de podcast op te nemen.

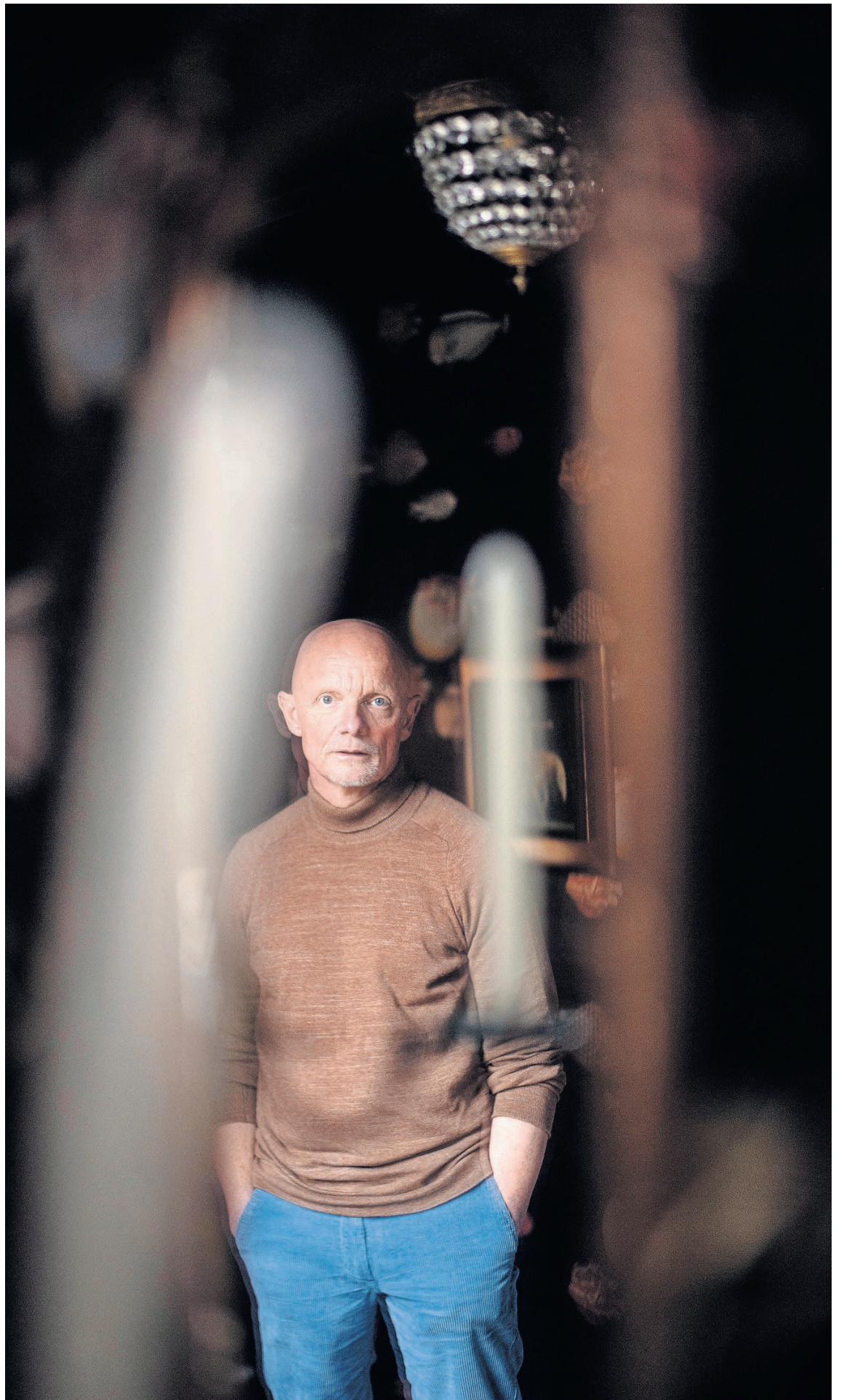
Volgens Stolker hoeft er geen taboe te liggen op het praten over kanker. „Mensen denken je te beschermen, maar die grenzen kan ik zelf wel aangeven. Erover praten doet mij juist goed.”

Dat merkte hij al bij de opname van de eerste aflevering van de podcast. „Daar vertelde ik simpelweg de feiten over mijn situatie en ineens stonden de tranen in mijn ogen. Dat hoor je ook. Door het praten erover merkte ik dat het mij hoger zat dan ik doorhad.”

Behandeling

Eén van de moeilijkste dingen om mee te dealen, vindt Stolker zijn constant veranderende perspectief. „De eerste prognose was dat ik snel dood zou gaan”, legt hij uit. „Toen bleek er een behandeling mogelijk voor misschien extra jaren. Toen die behandeling niet meer aansloeg, werd het weer maanden. Nu vraag ik er niet eens meer naar bij de artsen. En ergens hoop je bij een nieuwe behandeling toch dat je dat ene wonder bent.”

De onzekerheid vreet aan hem. „Het voelt alsof ik geen toekomst



▲ Joost Stolker

FOTO RAPHAËL DRENT



Door het praten erover merkte ik dat het mij hoger zat dan ik doorhad

– Joost Stolker

meer heb.” Hij heeft een vakantie in juni geboekt. „Maar ik heb geen idee hoe ik er tegen die tijd aan toe ben.”

Een andere belangrijke reden voor het maken van de podcast was het overlijden van Stolker's broer, jaren geleden. „Hij had ook longkanker. Hij wilde er niet over praten. Ik zag dat dat zeer deed, zeker voor zijn omgeving. Ik wil juist het tegenovergestelde doen.”

Meer openheid

Sinds zijn podcast online staat, is er meer openheid in het contact tussen Stolker, zijn familie, vrienden en kennissen. „Ik hoor nu ook weer meer over de moeilijke momenten van vrienden. En ik kan hen ook steun geven. Dat voelt goed.”

Ook van totale onbekenden kreeg Stolker reacties. „Dat ze zich herkennen in mijn verhalen. Dat ze het aan familie lieten horen om beter begrepen te worden. Dat is precies waarom

ik het heb gemaakt.”

De Tuilenaar voelt zich deze dagen tamelijk goed. Hij is net hersteld van een longontsteking en gaat moe, maar met weinig pijn door de dagen. Stolker is wel superalert op de signalen die zijn lichaam afgeeft. „Als ik maar iets merk, iets voel, draait mijn hoofd op volle toeren: Is dit een nieuwe uitzaaiing? Zit het nu in mijn hersenen?”

Maar zolang Stolker leeft, gaat de podcastserie door. Vorige maand heeft hij nog een nieuwe aflevering gemaakt. „Want ik ben er nog en er valt nog zat te vertellen. Ideeën voor volgende afleveringen heb ik ook al. Zo wil ik het hebben over geforceerde positiviteit. Dat iets luchtig af willen doen juist meer negatieve gevoelens oplevert.”

■ De podcast *Over leven met uitgezaaide longkanker* is te vinden op Spotify en andere podcastplatforms.