

Jolanda Stelma-Gooiker

## 'Weet je wat me leuk lijkt? Steppen als olympische sport!'

Jolanda Stelma-Gooiker (38) en haar man Vincent runnen het bedrijf Gooiker Step Trading. Ze stellen een step beschikbaar voor de winnaar van de fotowedstrijd ter gelegenheid van Wereldlymfklierkankerdag op 15 september. Bewegen is immers gezond, vooral voor (ex-)kankerpatiënten. En daar weet Jolanda alles van.

Het leven is geen netjes gebaande weg, maar een levensweg met de nodige bochten en hobbels. Gelukkig maar, anders zou het leven enorm saai zijn. Die kronkels in die levensweg horen erbij, maar bij sommige mensen komen er onverwachts flinke hobbels om te trotseren. Zo ook bij Jolanda. Ze was 25 jaar, had een leuke vriend, had haar studie zojuist afgerond en stond in de startblokken om samen met vriendlief Vincent op vakantie te gaan. Ze was weliswaar al een half jaar flink aan het hoesten, voelde zich vaker niet lekker en had pijn in de buurt van maar milt, maar ach... als je 25 jaar jong bent gaan niet acuut de alarmbellen rinkelen. Jolanda zag de huisarts sporadisch. 'En toen zat ik voor de tweede keer in één maand daar. De eerste keer vanwege de pijn bij mijn milt, de tweede keer omdat ik bloed ophoestte.' Ze herinnert zich dat ze moest huilen aan tafel bij de arts. 'Ik dacht toen ik terugfietste: waarom moest ik eigenlijk huilen? Later besepte ik dat het een voorgevoel geweest kan zijn.'

De huisarts liet er geen gras over groeien en de volgende dag al zat Jolanda in de wachtkamer van het ziekenhuis voor röntgenfoto's en onderzoeken. Nog geen flauw idee wat er boven haar hoofd hing.

Een dag later kreeg ze de uitslag. 'Ik had aan beide kanten van mijn nek verdikkingen. Die waren me eigenlijk niet eens

opgevallen.' Op de echo was heel duidelijk te zien dat daar tumoren zaten, evenals een pakket vergrote lymfklieren achter haar longen die te zien was op de longfoto. 'De kans was 99 procent dat het Hodgkin was.'

### Niet doorheen "gestept"

De vakantie maakte plaats voor een levensreddend behandelplan. Jolanda is zeker niet door haar behandeling heen gefietst of toepasselijker "gestept". 'Er doorheen fietsen bleek een illusie te zijn. Vincent en ik hadden een druk leven. Ik kan me nog goed herinneren dat de arts zei: "Je zult alle afspraken moeten afzeggen, want je hebt de komende periode alle energie nodig." En dat bleek ook zo te zijn!'

Ze vervolgt: 'Dan hoorde je mensen in je omgeving vertellen dat iemand die zij kennen gewoon werkt tijdens de behandeling. Daar werd ik erg onzeker van.' Maar al snel gaf haar lichaam aan dat de benodigde rust voor een lange tijd zeer hoog op de prioriteitenlijst in haar leven kwam te staan. Haar arts had haar niet voor niets gewaarschuwd, ze kreeg namelijk een flinke kuur voor haar kiezen. Vier BEACOPP-kuren die per stuk 21 dagen duurden, inclusief de rust- en herstelpauzes. Daarna kreeg ze twintig bestralingen op haar hals en het bovenste deel van haar romp. 'Die kuur sloeg mij lam. Na twee weken al, viel ik geregeld spontaan in slaap.'

Meteen komt haar positieve denkwijze naar boven, wanneer ze triomfantelijk vertelt: 'Ik ben een half jaar "een molletje" geweest, maar ik vond het interessant. Uitzonderlijk inspirerend. Vóór die tijd gingen we overal heen, nu kwam iedereen naar mij toe. We kregen zelfs een innige band met de postbode.'



Het was een zware tijd, maar Jolanda zag het herstel positief in. 'Ik had een overlevingskans van tachtig tot negentig procent. Zo zag ik dat ook.' Ze verklaart: 'Ik herinner me de uitspraak van een vriendin van me die ik al sinds mijn vierde ken. Ze zei: "Jolanda, een mens krijgt wat 'ie dragen kan." Dat heeft me aan het denken gezet. Ik geloof in God. Maar niet in de zin van: *God is a DJ*, snap je. God regisseert niet alles in je leven. Dus er is ook een duivel. Hun invloeden op je leven gaan op en neer. Dus die uitspraak van mijn vriendin gaf mij kracht. Ik heb me dan ook nooit afgevraagd waarom dit mij overkwam. Ik kon het namelijk aan. Ik aanvaardde het.' Haar moeder daarentegen heeft het er heel moeilijk mee gehad. Voor een moeder is er niets erger dan dat je kind wat overkomt. Vooral als je kind een levensbedreigende ziekte heeft. De positieve kijk van Jolanda

Jolanda en Vincent 'Van alle kanten kwam hulp.'

heeft ook haar moeder geholpen om deze zware tijd door te komen. Thuis maakte ze zich erg druk om haar dochter. 'Maar dan zei ze als ze me weer zag: "Nu ik je zie, is het weer goed." Mij te zien lachen gaf haar een goed gevoel. Dan gingen we bijvoorbeeld de pruiken uit de kast pakken en ermee spelen. Dat was lachen.'

### Hulp

Behalve de steun die Jolanda van haar geliefde en ouders kreeg, was er van alle kanten hulp. 'Bijvoorbeeld toen ik elke werkdag naar het ziekenhuis moest voor bestralingen... Ik had elke keer een andere chauffeur, zodat niet alleen Vincent mij hoefde te rijden. Een echt vangnet van familie, vrienden en collega's,' geeft ze dankbaar aan.



*'Een uit de hand gelopen hobby.'*

De kuur en de bestralingen waren geen kattenpis, en dat is een understatement. Het effect van de behandeling was gelukkig naar wens: Jolanda was genezen! Dat is natuurlijk het belangrijkste, maar ze heeft wel de naweeën flink gevoeld. 'Door de bestralingen zijn mijn speekselklieren aangetast en is mijn huid verbrand. Mijn slikreflex deed zo'n pijn... Pas na twee jaar waren die klieren geheeld en had ik weer voldoende speeksel.' Ook heeft ze moeten leren leven met blijvende zenuwpijnen in haar bovenbenen en vermoeidheid die regelmatig de kop op steekt.

### Zelf doen

In het begin was dat erg lastig voor een jong en bovendien eigenwijs persoon als Jolanda. 'Ja eigenwijs,' verzucht ze lachend. 'De eerste woordjes die ik kon zeggen waren: "Zelf doen", haha.' Ook al nam

Vincent haar veel uit handen, Jolanda deed te veel. En dat heeft ze gevoeld. Ze werden, ongeveer drie jaar na haar behandelingen, ouders van een gezonde dochter met de naam Famke. De zwangerschap verliep vlotjes. 'Ik heb me die negen maanden zo gezond gevoeld, het ging prima allemaal. Ik ben thuis bevallen met een muziekje erbij... Ik was door de behandeling gewend de benodigde rust te nemen en dat deed ik netjes.'

Toch kon haar lijf uiteindelijk niet aan wat ze wilde. Zo kwam de dag dat haar door haar lichaam duidelijk werd gemaakt: tot hier en niet verder. Jolanda kwam een keer in de stad vast te staan, met de kindervan. 'Ik kon niet meer lopen. Een behulpzame voorbijganger bracht me achterop de fiets naar huis en iemand anders liep met Famke naar ons huis. Ik moest tien dagen in het ziekenhuis liggen, puur om uit te rusten. Ik moest opnieuw leren lopen, in een zwembad met verstelbare bodem. En we kregen een jaar lang thuishulp en een vriendin van me paste geregeld op Famke. Ja, die eigenwijsheid van me is inmiddels stukken minder geworden,' bekennt ze.

### Steppen

Samen met haar steun en toeverlaat Vincent, haar "man uit duizenden" zoal ze hem noemt, staat ze aan het roer van Gooiker Step Trading ([www.steptrading.nl](http://www.steptrading.nl)). Toevallig waren zij toen Jolanda ziek werd al bezig met de basis te leggen voor een bedrijfje, dat erg succesvol bleek te worden. Vincent stepte al jaren onder meer naar zijn werk, met als gevolg dat hij velen enthousiasmeerde en er een heel team in Twente ontstond. En ook Jolanda was besmet door het "stepvirus".

De onderneming is dan ook begonnen als een uit de hand gelopen hobby met het verhuren van steppen die opgeslagen stonden in hun schuurtje. Een jaar voordat bij Jolanda Hodgkin vastgesteld werd, was de inschrijving bij de Kamer van Koophandel een feit en maakte het schuurtje plaats voor een garagebox.

Inmiddels zijn ze in Nederland de enige importeur van professionele steppen, met een aanbod van zeven verschillende merken die ze aanbieden voor de verkoop. De verhuurtak werd te druk, ze leveren nu aan verhuurbedrijven door heel het land. 'We hadden een sterk concept, dat we hebben doorverteld aan de verhuurbedrijven.' Het mes snijdt aan twee kanten: 'Mensen stappen rond en als ze het leuk vinden dan kunnen ze een step bij ons kopen.' Een grote afzetmarkt is de zorgsector, voornamelijk ziekenhuizen. 'Toen we eens in het ziekenhuis in Enschede in de grote slurf van het ene naar het andere gebouw liepen, zagen we het personeel zich verplaatsen op oude vouwfietsjes.' Zo werd het idee geboren om steppen aan te bieden aan ziekenhuispersoneel. En met succes.

De hoeveelheid steppen die ze verkopen, brengen ze niet meer zelf naar bezorgdienst GLS. Sterker nog: 'GLS komt de steppen nu hier afhalen.' Ze geniet ervan, vooral van het feit dat ze een product verkopen dat de gezondheid van mensen bevordert. En zij weet inmiddels als geen ander hoeveel baat het menselijk lichaam heeft bij sporten.

### Geen blessures

Zo is Jolanda momenteel twee tot drie keer per week op de step te vinden. 'Dan voel



*Drie jaar na de behandeling werd Famke geboren.*

ik die "kankervermoeidheid" en de zenuwpijn in mijn benen niet. De vermoeidheid van het sporten geeft me een goed gevoel. Bovendien krijg je van steppen geen blessures, je wisselt namelijk af per been dus er ontstaat geen overbelasting.'

Vraagt ze zich nooit af hoe haar leven was verlopen wanneer ze niet getroffen was door Hodgkin? 'Daar heb ik nooit bij stilgestaan.' Ze vervolgt: 'Ik heb nu weliswaar geen collega's met wie ik kan kletsen, maar de voldoening dat het runnen van deze zaak ons samen lukt, is me zo veel meer waard. En ik kan mijn tijden goed indelen zodat ik de nodige rust kan nemen. Ik heb weleens gezegd: "Dit eigen bedrijfje houdt me uit de WAO." Ze lacht: 'Weet je wat me leuk lijkt? Steppen als olympische sport!'

Sabine Schuurings-Broks