



‘Het feest is nog
aan de gang en ik
moet al weg’

Ivan Wolffers (1948) is arts en schreef onder meer het standaardwerk *Medicijnen*, waarvan ruim een half miljoen exemplaren zijn verkocht. Als hoogleraar ging hij eerder dit jaar met emeritaat. Een gesprek over de naderende dood, trouw en beloning.

TEKST: RICK DE LEEUW. BEELD: MERLIJN DOOMERNIK

IVAN WOLFFERS

door Rick de Leeuw

Ivan Wolffers: “Ik had vrij lang over de middelbare school gedaan en moest meteen daarna in militaire dienst, tenzij ik geneeskunde of theologie ging studeren. Ik ben niet gelovig, dus die keuze was snel gemaakt. Geneeskunde bleek een interessante en geweldig leuke studie. Ik genoot er echt van, al had ik met mijn medestudenten niet veel contact. De meesten waren lid van het studenten-corps, en ik had daar geen behoefte aan. Het waren de jaren 60, en ik vond de manier waarop zij naar de wereld keken en over hun toekomst dachten bekrompen en achterhaald. Ze namen zichzelf vreselijk serieus en ze wilden veel te graag ‘Meneer de Dokter’ worden. Zo’n

dokter die alles weet, die voor elke kwaal een dure Latijnse naam en een onleesbaar receptje heeft. Zeer conservatief. De dokter als verlengstuk van de farmaceutische industrie. Toen ik als huisarts begon, werd nog altijd de bijsluiter uit de geneesmiddelen gehaald, ‘want daar hadden de patiënten toch niets aan’. Ik dacht daar heel anders over: als de mensen meer over hun eigen lichaam weten, als ze begrijpen hoe de medische wereld in elkaar steekt, gaan ze misschien anders met hun gezondheid om en kunnen ze méédenken over een mogelijke remedie. Dat was mijn bevlogenheid. Ik wilde mijn kennis delen met de mensen die daar het meeste ►

IVAN WOLFFERS

door Rick de Leeuw

belang bij hadden: mijn patiënten. Veel van mijn collega's waren het daar niet mee eens. Ik haalde ons vak van zijn voetstuk en dat was een schande. Maar eigenbelang en status zijn in zulke discussies geen sterke argumenten.”

Enfant terrible van de farmacie

“In een brief aan de hoofdredactie van *de Volkskrant* had ik mijn zienswijze uitgelegd. Die paste helemaal in de toen nieuwe ideeën rond de spreiding van kennis en macht. Een week later stond mijn eerste column over de medische zorg in de krant. In *Vrij Nederland* stond als kop boven een interview met mij: ‘Nederlands populairste huisarts’. Er hebben de wonderlijkste dingen in de kranten over mij gestaan: het ‘enfant terrible van de Nederlandse geneeskunde’ was ik, ‘de luis in de pels van de farmacie’. Zo’n imago krijg je snel opgeplakt en raak je maar moeilijk kwijt. Maar goed, ik sta liever bekend als een kritische buitenstaander dan als fletse meeloper.”

We moeten gewoon wat minderen

“Ik geloof niet in complotten, ik geloof dat het water van hoog naar laag stroomt en dat geld bepaalt wat er gebeurt. Als je bijvoorbeeld kijkt hoe de voedingsindustrie in elkaar zit: in de ontwikkeling van de mensheid hebben we altijd schaarste gekend. Onze biologie is daarop gebaseerd, dus als er energierijk voedsel voorhanden is, vertelt de natuur ons dat we het moeten opeten. Om ons zover te krijgen, heeft de natuur ons geleerd bepaalde energierijke stoffen lekker te vinden: vet, suiker, en ook alcohol. Door die stoffen te nuttigen, komt er een beetje dopamine in ons brein vrij en dat vinden we lekker. Dopamine voelt als een beloning, het komt trouwens ook vrij bij seks of als je geld verdient. Alles wat goed voor ons overleven is, wordt door ons lichaam beloond met een dosis dopamine.

Maar vandaag de dag leven we niet langer in schaarste, we leven in een volkomen geïndustrialiseerde voedingsproductie. Er is een voortdurende overvloed, en commerciële belangen zijn een grote rol gaan spelen. Ons beloningssysteem draait constant overuren. In laboratoria wordt exact getest hoeveel suiker en vet er aan ons voedsel moet worden toegevoegd. We krijgen design-voedsel voorgeschoteld voor maximaal genot. We hebben vaak niet eens door hoeveel we te veel eten. En vervolgens krijgen we pillen tegen te hoge cholesterol, moeten we iets slikken tegen onze hoge bloeddruk, enzovoort. Acht procent van de Nederlandse bevolking heeft inmiddels diabetes. Dat kost ons ongeveer vijf miljard per jaar. Als je daar het ziekteverzuim en ander gedoe bij optelt, is dat nóg eens vijf miljard. Ik ben geen econoom, maar dat lijkt mij nogal veel geld. Terwijl de oplossing geen gigantische ingrepen vraagt, we moeten gewoon wat minderen. De mens is gemaakt om water te drinken, niet overal hoeft suiker of een smaakje in te zitten, of alcohol. Ik zou bijvoorbeeld graag zien dat het voetbal op tv niet meer door Heineken gesponsord mag worden. De reclame leert ons hoe gezellig het is als je er een hoop bier bij drinkt. Er zitten in een voetbalwedstrijd 200 momenten waarop je een commercial van dat bier ziet. Dat is toch ongeloflijk. We raken volledig geconditioneerd en ik vind dat we daar eens goed over moeten nadenken. Hetzelfde geldt voor de reclames rond kinderprogramma's, je schrikt als je ziet hoe vroeg de conditionering wordt ingezet. Nogmaals, het is geen complot, het is een systeem. Maar dan wel een systeem dat ons ziek en afhankelijk maakt en waar ik graag kritische vragen bij stel.”

Harde knobbels

“Voorjaar 2002. Marion en ik zijn een weekje naar La Gomera, de Canarische Eilanden, om te wandelen. Marion verbaast zich erover dat ik tijdens de wandelingen zo vaak even de berm in moet om te plassen. Ik relativiseer dat: als een man wat ouder wordt, gaat hij vaak wat meer plassen, omdat zijn prostaat nu eenmaal wat groter wordt. Kortom, het ▶

‘We krijgen design-voedsel voorgeschoteld voor maximaal genot. Vervolgens slikken we pillen tegen te hoge cholesterol’



IVAN WOLFFERS

door Rick de Leeuw

1948 Geboren in Amersfoort

1968 Gaat geneeskunde studeren in Utrecht

1971 Ontmoet zijn huidige vrouw, schrijfster Marion Bloem

1973 Geboorte van zoon Kaja

1976 Schrijft columns voor *de Volkskrant* en *Vrij Nederland*

1977 Zijn standaardwerk *Medicijnen* verschijnt

1978 Schrijft zijn eerste kinderboek, *Doktertje spelen*

1980 Zijn literaire debuut verschijnt, *De laatste handelsreiziger*

1987 Promoveert met een proefschrift over medische tradities in Sri Lanka

1984 Maakt samen met Marion Bloem de documentaire *Wij komen als vrienden*

1989 Benoemd tot buitengewoon hoogleraar aan de Vrije Universiteit in Amsterdam met als leerstoel Gezondheidszorg in ontwikkelingslanden

1992 *Liefste, mijn liefste* verschijnt, zijn meest succesvolle roman

1994 Zijn buitengewoon hoogleraarschap wordt omgezet in gewoon hoogleraarschap en heet voortaan Gezondheidszorg en Cultuur



zal wel meevallen. Mannen zorgen slecht voor zichzelf, dat is een feit, ze gaan ook eerder dood. Mannen gaan bijna niet naar de dokter, dat hoort niet bij hun stoerheid. Ik ben daar helaas geen uitzondering op, maar voor één keer besluit ik toch naar mijn vrouw te luisteren. Als we terug in Nederland zijn, bel ik een collega voor een PSA-test. Daarmee meet je de hoeveelheid Prostaat Specifiek Antigeen in het bloed, een belangrijke indicator voor prostaatkanker. Mijn bloed wordt geprikt, maar ik vergeet het vervolgens weer. Ik voel me goed en ik heb het druk met van alles en nog wat. Het jaar vliegt voorbij en de dag voor kerst bel ik om vijf uur 's middags voor de zekerheid toch nog even met die collega. Hij pakt de papieren erbij en zegt me dat ik toch nodig eens naar een uroloog moet. Ik bel een uroloog en kan de volgende ochtend al langskomen. In alle vroegte rijd ik naar hem toe, hij toucheert mijn prostaat. Harde knobbels in combinatie met die veel te hoge PSA-waarde, hij weet direct dat het fout zit: kanker.”

Naakt à la Fokke en Sukke

“De dood is de ultieme vorm van ontrouw. Marion en ik hadden elkaar ooit plechtig beloofd om samen oud te worden en nu verbrak ik opeens eenzijdig die afspraak. Het voelde als verraad. Toen ik terug naar huis reed, was mijn voornaamste zorg niet dat ik kanker had, maar de vraag hoe ik het aan Marion moest vertellen. Ze lag nog op bed, ze had die nacht tot laat gewerkt. Ik heb me uitgekled, ben tegen haar aangekropen en heb haar iets verteld als: ‘Ik heb geloof ik een soort lichte vorm van een beetje kanker.’ Onhandig stamelend. ‘Maar je mag het aan niemand vertellen.’ Dat was een typische mannenreactie, weet ik inmiddels. Niemand mocht het weten, want ik moest voor de ogen van de wereld de gezonde, krachtige kerel blijven. Daar was mijn imago al die jaren op gestoeld geweest. Dat heeft weken, misschien wel maanden geduurd. Tot ik over mijn ziekte ben gaan schrijven op mijn blog. Observaties, notities, overdenkingen. Ik doe dat graag. Schrijven geeft lucht. Mijn tocht door de medische zorg was een

groot antropologisch avontuur. Ik kende de medische zorg alleen van de andere kant. Ik had eigenlijk geen idee hoe het was om als patiënt behandeld te worden. Toen ik voor de eerste keer bestraald werd, zei de verpleegster tegen me: ‘Meneer Wolffers, kleedt u zich maar uit, en u mag uw T-shirt aanhouden.’ Dus ik trek mijn schoenen, mijn broek en mijn onderbroek uit en ik sta daar, à la Fokke & Sukke, met alleen mijn hemdje aan. Op dat moment zegt ze: ‘Voor we beginnen zal ik u eerst even aan de afdeling voorstellen.’ Enfin, ik word uitgebreid aan de collega’s voorgesteld, terwijl ik ontzettend naakt sta te zijn. Weet je wat ze daarna zegt, als iedereen weg is? ‘Morgen mag u uw onderbroek wel aanhouden, hoor.’ Het was een behoorlijk gênante scène, maar later heb ik er verschrikkelijk om gelachen. We zijn uiteindelijk allemaal maar mensen.”

‘Marion en ik hadden elkaar ooit plechtig beloofd om samen oud te worden en nu verbrak ik eenzijdig die afspraak’

‘U moet het wel blijven doen, hè’

“Mijn behandeling bestaat voor een belangrijk deel uit het onderdrukken van mijn testosteron, omdat testosteron als het ware de kanker aanjaagt. Je hoeft geen hogeschool te hebben gehad om te begrijpen wat zo’n behandeling voor gevolgen heeft, de mannelijkheid gaat er niet op vooruit. Door die kanker was ik toch al iets minder eh... *horny*, zal ik maar zeggen. Mijn zin in seks verdween gaandeweg, er waren dagen dat ik dacht: je ziet er leuk uit, maar ik ben nu tv aan het kijken. Je komt zo laat achter zulke dingen en wat je anderen ermee aandoet. Zoals Paul Simon zingt: *‘If something goes wrong, I’m the first to admit it, but the last one to know.’* Dat gevoel had ik zo’n acht, negen maanden toen ik eindelijk naar de bestraling mocht. Voor de intake kwam ik bij de radioloog, een man met een prachtig ▶

IVAN WOLFFERS

door Rick de Leeuw

1999 Essays gebundeld in *Gekleurd Nederland. De ondraaglijke eenzijdigheid van de Westerse cultuur*

2002 *Medicijnen* verschijnt op internet

2002 Prostaatcancer geconstateerd

2005 Krijgt de Van Walreeprijs van de Koninklijke Nederlandse Academie voor Wetenschappen

2007 Schrijft *Het dikke afvalboek*, over diëten

2009 Wordt samen met Marion bevorderd tot Officier in de orde van Oranje Nassau

2012 Opus magnum *Gezond* verschijnt

2013 *Het gezonde lifestyleboek* verschijnt

mooie snor uit een ver land. Hij zei: 'Ik spreek uw taal niet helemaal goed, maar als u niet begrijpt dan u vraagt maar.' Ik knikte hem bemoedigend toe en hij ging glimlachend verder: 'U heeft nog jonge vrouw en u moet het wel blijven doen, hè. Als het niet lukt, probeer een vieze filmpje.' Echt een fantastische vent, ontwapenend praktisch. Want ik wist natuurlijk wel wat impotentie was, maar cognitieve kennis is heel wat anders dan emotionele kennis. Ik heb mijn halve leven over geneesmiddelen geschreven, maar wat het betekent om die prikkel volkomen kwijt te zijn, daar had ik nog nooit mee te maken gehad. Libidoverlies geeft ook rust, als je het positief bekijkt. De jager slaapt. Maar ik was me er wel van bewust dat ik het dagelijks leven verstierde, vooral ook dat van iemand anders. En daar zit uiteindelijk de grootste pijn en het meeste verdriet. Die ziekte raakt alles en iedereen om je heen."

Een prettig soort weemoed

"Na een jaar mocht ik van die medicijnen af, maar de kanker was door de kapsel van mijn prostaat gebroken, dus ik wist dat het vroeg of laat ergens in mijn lichaam op zou duiken. Eerst sloeg het toe in mijn linker heupbeen, toen in mijn ribben en in de uitsteeksels van mijn wervels. En nu dus ook in mijn rechterheup, die versleten is en die ik wil laten opereren. Ik tennis graag en hou enorm van de wandelingen die ik met

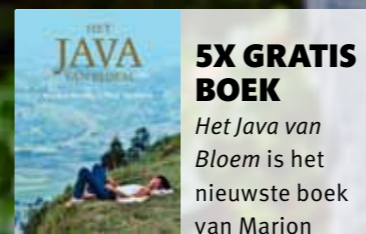
Marion maak, dus wil ik graag een nieuwe heup. Steeds opnieuw maak ik de afweging: wat is er nodig om de kwaliteit van mijn bestaan op peil te houden? De jaren als wegwijnende half-invalide hoef ik er niet bij. Mijn leven is fantastisch geweest, maar de reflex om me er tot het uiterste aan vast te klampen heb ik niet, misschien wel juist daarom. Hier in het westen kunnen we niet goed omgaan met de dood. Zeker niet in de medische zorg, want die is juist aangesteld om de dood te bestrijden. In andere culturen is de dood een natuurlijk onderdeel van het leven. Ik heb daar veel van geleerd. Mijn sterfelijkheid levert mij minder angst op dan je zou verwachten. Ik ervaar eerder een prettig soort weemoed, waardoor ik kan nagenieten van al het moois dat ik in mijn leven heb meegemaakt. Het is als het *mono no aware* van de Japanners, het filosofische levensgevoel dat de Japanse schilderkunst typeert. Hoe ze een roos zo kunnen schilderen dat we in die roos zowel de jonge knop zien als de bladeren die vallen. Het leven als een volmaakte beweging. Als ik vroeger naar de soos wilde omdat daar een bandje speelde, zei mijn moeder: 'Dat is goed, maar je bent om twaalf uur thuis.' Dan werd ik boos, want ik had vrienden die tot twee uur mochten blijven, tot het afgelopen was. Zo voelt dit ook. Het feest is nog aan de gang en ik moet al weg. Maar het wordt niet altijd mooier aan het eind van de avond. Misschien ga ik wel op het hoogtepunt. Want het is helder dat ik euthanasie wil, maar het moment waarop is moeilijk vast te stellen, dat probeer ik *along the road* te doen. In mijn somberste momenten stel ik me voor dat ik er niet meer ben. Ik zeg weleens tegen Marion: 'Dan moet je gewoon een huis kopen in New York en daar een heel nieuw leven beginnen.' En dan zegt zij: 'Daar zou ik me maar niet mee bemoeien, dat is mijn leven en dat gaat jou niks aan.' En ze heeft natuurlijk gelijk. De dood betekent niet zoveel voor mij. Je sterft zoals je leeft. Als je laf bent geweest, ga je laf dood. Als je dapper bent, zie je de dood onbevreesd in de ogen. Ik heb altijd geleefd volgens mijn eigen regels, ik ben niet bang." ■



Traiteur Peperwortel Overtoom 140, 1054 HN Amsterdam

Gerookte zalm en gerookte heilbot met mierikswortelsaus • Spinaziequiche, pompoen filo, maiskrabkoekjes en chilisaus • Humus en Za'atar, tapenade, harssa, salsayenne • Salade met tonijnmayonaise • Gegrilde groenten • Kaasplateau met Manchego, Valdeon Cabrales, Soumartin, Native de Touraine • Dadel-taartjes en toffeesaas • Fles witte wijn • Thee

TOTAAL € 55



5X GRATIS BOEK

Het Java van Bloem is het nieuwste boek van Marion

Bloem en Ivan Wolffers samen. Een gids vol verhalen, adviezen, recepten en foto's. Zin mag vijf exemplaren weggeven. Zin in? Ga naar zin.nl/java/

'Libidoverlies geeft ook rust, als je het positief bekijkt. De jager slaapt'