

NPO Radio 1. BNN Vara podcast.

Tijdens je carrière praat je niet zo over.

Je zegt wel dat je wel stress en spanning is.

Dat durft je best wel door hoe we noemen.

Maar hoe dat er echt zat, dat heb ik nooit helemaal uit de boeken gedaan.

Hoeveel dat ging, dat ging heel ver.

Had je daarover met elkaar dan?

Nee joh. Nee, we hebben wel trots, hè.

Nee, nee.

Maar ik ben zo naar Yvonne te denken van oh die hebben dat niet.

En normaalte ik ouder werd, dacht ik natuurlijk, ja iedereen heeft die last van.

Ja, zelf schrik ik dat ook niet altijd van de daken dat ik negatieve gedachten heb.

Aan de andere kant ben ik dat de laatste jaren steeds meer gaan doen.

Want ik vind, ja, eigenlijk heb ik geleerd ook dat het heel tof is.

Omdat eigenlijk wel te denen wat dat maakt.

Ja, het maakt je misschien ook wel wat meer. Echt.

Mentale klachten.

We leven anoniem in een tijd waarin we daar openlijk over praten.

In de samenleving, maar zeker ook in de topsport.

Zelfs tijdens het maken van deze serie, stapelt de nieuwe voorbeelden zich op.

Zo vertelde Irene Schouten over de last die ze heeft ervaren.

Van alles wat er sinds die gouden medailles op haar afkwam.

En Suzanne Schulting maakte duidelijk hoeveel moeite het haar kosten

om in het eerst volgende seizoen na die spelen weer op dat allerhoogste niveau te presteren.

Laatstijd is het al heel lang vechten.

Ik heb best wel een intentie af gehad.

Ehm, na die hap ik gewoon de laatste maanden wat moeite mee.

Is het gewoon het seizoen?

Komt u nu maar doorgaan ook naar de Olympische Spelen?

Weet ik niet.

Toen heb ik echt niet te zeggen waar ik me gewoon echt tot op mijn bood toe heelste helemaal kapot.

Ik heb gewoon echt niks meer in mijn lijf zitten.

In de zesde en laatste aflevering maken we de balans op.

Ik heb in die interviews een kant van topsporters gezien die ik zelf nog niet kende.

Ze waren openhartig over hun gevoelens.

Maar praten sport is daar ook onderling meer over.

Zijn mentale problemen in de sport nog steeds een ondegeshoven kindje.

Is topsport überhaupt wel gezond?

Deze zesde en laatste aflevering van Druk gaat over Dita Boes.

Femke Heemskerk, als je topsport bedrijft op het niveau waarop jij dat gedaan hebt dan ben je eigenlijk altijd bezig, continu bezig met je lichaam.

En bijvoorbeeld ook met je gewicht.

Is dat dan goed voor je levensgeluk?

Nee.

Ik denk dat er ook bij vrouwen, daar zit iets in wat niet oké is denk ik.

Ik merkte ook dat ik stond ook elke dag op de weegschaal.

Wat eigenlijk niet nodig is terwijl je gewoon ook kunt voelen of het ontgaat.

Zeg maar met je lijf.

Ik vond het zwaarder worden wel echt moeilijk.

En zelfs als we konden aantonen dat het spiermassa was

dan wilde ik het liefst die spieren houden maar dan was het nog hetzelfde snapje.

Dus dat is wel een ding.

Een ding als in een probleem of zo?

Wat je aandoemt is obsessief en obsessief lijkt me gewoon nooit goed.

Want het was obsessief?

Nou ja, het topsport is obsessief.

Maar kijk wat we aan het doen zijn.

Als je het gewoon heel seks bekijkt slaat er natuurlijk helemaal nergens op.

Hoe obsessief we ermee bezig zijn om 2,50 seconden te zwemmen.

Eigenlijk is het krankzinnig.

Dus ja, tuurlijk is dat, dat is obsessief, dat is krank.

De strijd met je gewicht.

Elke dag op de weegschaal.

Het is een van de pijnpunten die vaak voorbij kwamen in mijn gesprekken met sporten.

Hoe zwaar je bent is namelijk enorm belangrijk voor de een om zo hard mogelijk te zwemmen.

Waar in het judo is er bijvoorbeeld sprake van verschillende gewichtscategorieën.

Vlak voor een gevecht moet je op de weegschaal.

Ben je te zwaar?

Ja dan mag je niet meedoen.

Maar ben je te licht, dan heb je een flink nadeel ten opzichte van jouw zwaardere tegenstander.

En dat is een hele ingewikkelde balans, ondervond ook geen grol.

Henk is eigenlijk goed voor je levensgeluk om altijd zo met je lijf en ook bijvoorbeeld met je gewicht bezig te zijn.

Nee natuurlijk niet.

Nee, zeker niet.

Ik heb heel veel stress gehad van een vergetzinniging aan mijn bestuurders.

Wat was het gewicht wat jij moest halen?

Het was het gewicht wat jij moest halen.

Na het judo, tot 2016, schoudt ze een deel van 23 tot aan 31.000.

In het begin hoef ik er niet voor af te vallen, maar vrij snel wel.

En op het laatste wedstrijd dat 10 kilo.

10 kilo afval is veel he?

Ja, zeker 10 op het top.

En dat viel ik wel als afvalwedstrijd tot 107 of zo.

Maar daarna was het allemaal vocht mannenplaatsje in de margindaanvulling.

Daar had ik heel veel last van.

Als ik zo ver ben gegaan dat ik gewoon...

Dan was ik zo van afval in een paar dagen zo'n 8, 9 kilo in 3, 4 dagen.

En dan moest ik die weeschal op en dan had ik het wel gehaald.

En dan moest ik gewoon kotzen en diareren.

Dan schaat je lichaam in een soort van overlevingsmodus.

In een randje van je ding, dan brengen we maar naar een ziekenhuis, weet je wel.

Het gaat niet goed.

Maar hoe redden je dat dan?

Je weet park niet eten, geen zout meer nemen en een maagdarmvulling kan je echt in 3 dagen maagbaar en leeg krijgen.

Ik kan je 5% doen en 5% op vocht.

Maar geloof me, je voelt je niet goed hoor.

Je voelt je echt kut.

Dat is echt een echte strijd.

Het probleem is als ik niet regelmatig eet, ik heb een maagdarmsysteem.

Als ik wel ga eten, heb ik doorlopen en dan heb ik gewoon diareren.

Dan loopt alles eruit.

En in je weerstand gaan er kloten, over ontsteking en heb ik heel veel last van gehad.

Nee, dat is niet aan te raden.

Annemiek van Fleutte, voor een wielrenner.

Zeker voor iemand die zo snel mogelijk in berg op moet komen.

En dat doe jij voor het werk.

Is het eigenlijk belangrijk dat je zo min mogelijk weegt?

Heb jij daar wel eens moeite mee?

Ik vind het wel heel vervelend dat je daar door 24 uur per dag eigenlijk aan staat.

Die kan nooit even denken, ik ga 6 dagen in de week goed en dan ga ik even op zondag helemaal lossen.

Dan drink ik alles en eet ik alles.

Nee, je hebt altijd weer dat stemmetje in je hoofd van ja, dat is toch niet zo goed.

Het gewicht is ook belangrijk, zeker als je een Tour de France wil winnen.

Dus je staat altijd aan van afwege van is het handig om wel niet te eten, is het handig om wel niet te drinken,

is het handig om hier nu naar dit feestje te gaan.

En kun je dat goed?

Ja, ik kan het wel goed, maar ik ben ook wel blij dat ik daarvan af ga zijn.

Ja, dat snap ik, maar ik las laatste biertje van Jan Oerig.

Die frastuik in de winter helemaal vol weet je wel, die heeft daardoor ook een mindere carrière gehad.

Hij kon dat niet, kun jij dat wel?

Ja, want dan weet ik dat als je dat doet, dat kan wel, maar dan moet je het naar wel op een extreme diet zitten.

Ik ben over 8 meter iets meer van balans houden.

Dus ja, ook ik kom wel wat aan in de winter.

Hoeveel kilo ben je dan te zwaar naar de winter?

Nou, ik probeer het meestal te maximalezen tot 3 kilo of zo.

3 kilo, dat is niks.

Nou ja, dat denken mensen, maar dat moet je echt heel hard voor werken, om het toch heel gedispineerd zijn om dat eraf te krijgen.

Bij mij zeggen mensen dat het vliegt eraf, maar bij mij niet.

Uiteindelijk betekent het ook gewoon, als je afval vallen een kilo kwijt,

dan moet je toch gewoon hongerleiden voor een iemand die viel fiets of als je op kantoor zit.

Afvallen betekent gewoon niet genoeg eten.

Vraad je wel een stiekem zak patatele, ofzo?

Ja, dat wel, maar dat is ook niet stiekem, ik vind het ook.

Maar dat is ook waar je dan in groeit, he?

Want helemaal in het begin was ik echt helemaal heel strak van nee, je moet op de einde bed en moet gezond eten en op een gegeven moment dan voel je wel gewoon meer van

ik kan heus wel vanavond een glas wijn drinken

en genoot ik van het gezelschap.

En dan was dat, zeg maar, het soort van mentale herstel die je daaruit kunt halen

dan dat het glas wijn slecht deed aan je lichaam bijvoorbeeld.

En daar moet je natuurlijk wel een balans in vinden,

dat het in het begin van mijn carrière wel scheef

en dat dat gekomen aan het einde wel goed.

Wanneer was je voor het laatst echt dronken?

Oh ja, ik denk op een bruilof van een studiegenoot.

Ja, daar...

Wanneer was dat?

Dat was echt heel lang geleden, voor mijn 2008.

In 2008?

Ja.

Echt dronken, echt Stanakel-Lam.

Ja, ik weet wel dat ik toen mijn toermalenvriend het opgehaald had,

dat ik echt geen lamp mee te verzeilen was.

Zijn dat nou dingen dat je altijd moet letten op je eten of op je drinken?

Als je nou straks gestopt bent,

want je gaat nog één jaar door, zeg je, dan is het van niet ook.

Gaan je dan alle remmen los?

Nee, helemaal niet, omdat ik...

Dus ook gewoon die balans ook wel hou dat ik af toe wel lekker,

gewoon periode lekker voor het eten ga en niet te horen op mijn etelet.

Ik heb dus niet het idee dat ik mezelf heel veel ontzeg of zo.

Ik vind het wel lekker dat ik dan niet meer mijn havermouse

zachtens af te wegen op weegschaal als ik toe wil werken naar die Tour de France-vorm.

Dan gooien ik het gewoon een beetje op een grok in de pan.

Maar goed, het is ook weer niet zo dat ik 365 dagen per jaar met een weegschaal pad ben.

15 jaar geleden voor het laatste dronken.

Ik ken mensen die blij zijn als ze 15 uur niks drinken.

De combinatie van druk en stress die komt kijken bij topsport lijkt mij persoonlijk in enorme opgaven, altijd maar bezig te zijn om het maximale uit je lijf te halen.

De discipline die daarvoor nodig is.

Daar kan ik eigenlijk alleen maar bewondering voor hebben.

Zeker als je beseft dat veel mensen juist prettig vinden om qua voeding even de teugels te laten vieren als het even tegen zit.

Even wat koude op de lip en haar lange, stressvolle werktag.

Of zoals Kiki Berthes eerder in deze serie vertelde dat ze na een verliespetij haar verdriet het liefst weg eet met een dikke reep chocola en hele zakkoekjes.

Ik herken dat.

Maar balans houden, dat predikt animiek van vleuten.

Maar hoe zorg je er dan voor dat je ook bijvoorbeeld in trainingen niet te veel van je lichaam vraagt?

In ieder bijzonder, als je net zoals Henk Grohl, zelfs ieder oefendpartijtje, moet en zult winnen.

Nou, er is geen balans.

Wil je winnen, ga je door en wil je niet winnen, ga je huilen en ga je naar huis.

Ja, niet meedoen is geen medaille.

We hebben er zo vertreend geweest.

Ik denk het wel, maar nooit zo geconstateerd.

Maar je denkt het wel?

Ja, natuurlijk.

Als je 12 maanden op jaak neidt te hard trainen, de vorige weken had ik 12 weken, ik ging nog harder trainen.

Ik ging op vakantie en ga je ook trainen.

Altijd trainen, dacht ik dat je de dag niet geleefd.

Nooit rust, nooit.

Blijf eens geblesseerd, dan heb ik rust.

Ik ben toch geblesseerd, het is een ideaal.

Ja, voor die laatste jaren heb je ook wel zo verteld was het qua blessures en ja, dan was het gewoon slecht.

Het lichaam was eigenlijk al op.

Ja, ik kon eigenlijk veiliger zien dan met twee keer per week judo.

En dan kon ik maximaal zes potjes.

En dan had ik snag zoveel pijn dat ik snag niet kon slapen.

Dus dat was wel veel te ver denk ik.

En dus mijn vriendin heeft ook op een gegeven moment gezegd ik weet niet of dit nog, dit kan niet heel veel langer doorgaan zo.

Want ja, ik raakte echt in een verliede.

Ik moest kruipen mijn bed uit.

Ik zei tegen hem waar ik kan vandaag niet trainen, maar ik heb zoveel pijn in mijn handen.

Dat het gewoon niet gaat.
En dan ging ik twee weken onsteens remmen,
slikken ze twee weken 1000 milligram per dag.
En dan weer 7 dagen niet.
Het is echt slecht voor je.
En dan heeft het ook minder effect.
En een paar seten molden bij.
En als ik dat wel slikte, dan kon ik weer meer aan.
Maar dan had ik wel weer een soort van down period ook.
Sommige week kon ik bij een judo.
Dat ging het anders om niet zin in dingen te doen om een...
Ja, judo kon ik natuurlijk wel.
Maar die hardheid had ik wel nodig.
Dat is best wel tragisch als je jezelf dan eens ziet.
Weet je wel, ik denk ik ben heel veel te ver gegaan.
Dus ja, dat heb ik gedaan.
Ik heb die keuze gemaakt.
En daar betaal ik nu toch door voor.
Ik kan helemaal trainen.
Maar ik kan niet meer doen wat ik het alle moois vind.
Als judo op een normaal niveau nog bij mijn club pieën.
Of iets met worstel of iets.
Dat gaat gewoon niet.
Heemskerk nu naast de Zwetsen.
Wie heeft de beste aantrekking, het is Heemskerk.
Femke Heemskerk heeft eindelijk die individuele titel te pakken.
Als topsporter zitje volgens mij altijd een beetje op een soort van randje.
Fysieke mentaal.
Klopt dat een beetje?
Nou ja, je speelt met die rand.
Je wil natuurlijk beter worden.
Dus dan ga je altijd kijken of nog iets meer.
Of nog iets harder.
Of nog iets anders erbij.
En op een gegeven moment dan moet je afvragen van.
Gaat dit me nu echt verder helpen?
Of ga ik straks afbreken?
En dat is natuurlijk wel ja, je zoekt de rand wel op.
Tuurlijk.
Ja, aan de rand wordt het pas interessant.
Die ken ik eigenlijk nog niet.
Maar soms ga je er dan over en dan moet je ervoor betalen.
Heb je er wel eens gehad?
Tuurlijk, dat weet je toch?

Nou ja, voor de mensen die niet meer zo goed weten.
Jij wilde op een gegeven moment eigenlijk iets anders in jouw carrière.
En toen besloot je om naar Frankrijk te gaan.
Om daar te gaan trainen met Philippe Lucas.
In Narbonne is dat geloof ik.
Die man die staat bekend als een soort van trainingsbeul.
Het heeft ook iets mythisch.
Een soort spataan zwembad waar altijd wordt geschwommen.
Heel, heel, heel zwaar.
Heel veel trainen.
Een hele grote volumis.
Waarom dacht jij op een gegeven moment van jezelf dat moet ik gaan doen?
Nou ja, kijk, weet je wat het is?
Het is ook niet dat het voor niemand heeft gewerkt.
Hij heeft wel echt kampioenen afgeleverd.
Maar het is wel...
Ja, er gaan ook heel veel mensen aan onderdoor.
Dus het is een beetje terechterwerk.
We gooiden er wat in en dan blijft er een paar over.
Maar die zijn dan ook wel echt heel goed.
Hoe was die ambiance daar?
Toen je daar voor het eerst aankam, je begint daar met trainen.
Voel je het leuk?
Ja, ik had wel zin in natuurlijk omdat ik dacht,
ik ga nu iets nieuws leren.
Maar ik vond het ook wel spannend.
En ik had natuurlijk met hem van tevoren wel afgesproken van...
er zijn een paar dingen waar ik aan twijfel is dat ik bang ben
dat ik met techniek verliest.
Dus daar moeten we voor waken.
En dat ik misschien dat volume niet aankam.
Want ik heb dat nooit gedaan.
Voor de idee van mensen, dan heb je het over sets.
Ik geloof 20 keer in 200 meter achter elkaar.
En met een paar seconden rust of zo.
Ja, klopt.
Dus dat is echt in vakterm, dat is echt beestachtig zwaar.
Ja, dat is heel zwaar.
Als je dat één training hebt, is het oké.
Maar elke training was het of 20 keer 200.
Of een 10 keer 400.
Of een 3 keer 800.
Of een 20 keer 100 max bezig.
7 keer 200 max.

Wanneer dacht je nou voor jezelf, dit gaat voor mij niet werken?
Ja, dat kwam vrij laat tot ik echt ervan nu zit te laat.
Maar dat wil je dan ook aan jezelf niet toegeven.
Dus het is wel met retrospectief.
Ik denk in twee maanden voor de spelen.
Als ik achter dat af denk ik, want daar wist ik het eigenlijk wel.
Dat het niet meer goed ging komen.
Ben je toen heel zwaar overtreent geraakt?
Ja, ik moest wel echt...
Nou, misschien wel twee jaar geduurd voor dat ik daar weer een beetje...
Ja, ik kon eigenlijk...
Toen ik terugkwam van vakantie en weer bij Marcel begon...
Met zwemmen, kon ik eigenlijk na een kilometer zwemmen...
En na een kilometer zwemmen kon ik eigenlijk al niet meer.
Ik had echt heel veel pijn in m'n schouder.
En ik had een huiblessure en een knieblessure.
Dus dat moest heel langzaam opbouwen.
En ik weet hoe ik kan zwemmen.
En ik vond dat een heel zwaar proces.
Want ik kon dat allemaal niet meer.
Ik moest het helemaal weer helemaal terug naar de basisbasis.
Ja, en als je weet wat je kan, dan gaat het natuurlijk nooit snel genoeg.
Nu moet hij nog vliegen.
De Flying Dutchman. Hij gaat daar omhoog.
Hij vliegt.
En gezondelijk.
Door het weer een fantastische oefening met vier vlucht-elementen.
Maar als topsport erbij eigenlijk...
Best wel vaak bij je bezig op het randje van wat je lichaam net aankan.
Maar hoe pas je dan op dat je net niet over die rand heen kukelt?
Ja, ook door ervaring.
Dat je weet op een gegeven moment wist ik van...
Ja, dit is weer die pees ontstekend in mijn schouder die ik niet voel.
En meteen ga je straks terug.
Want je weet dat als je dan doorgaat, dan kun je bezuren enorm lang duren.
Dus meteen ga je straks terug.
En het herkennen van deze pijn hoort bij die bezuren.
En nu meteen actie, als je die ruimte hebt, geen toernooi hebt.
Zo doen, dan kun je echt balanceren op die gren, zeg maar.
En kon je dat steeds beter in je carrière?
Ja, ik liet hem op steeds beter kennen.
En weet je, in eerste instantie was het qua blessures.
En op een gegeven moment kwam het inderdaad ook gewoon de algehele belasting...
...dat ik in die vermoeitijdsklachten wat had.

Doen we namelijk de blessures af, vond ik trainen ook minder hard.
Alleen dat was dat weer de grens waar ik op moest balanceren.
Hoe hard kan ik trainen.
Maar je zegt ook...
Ik voel me niet zo geweldig op die laatste periode.
Ja, ik heb wel slechte periodes gehad.
Misschien wat mijn slechtste was nog in 2019.
Dat kan me nog wel herinneren dat ik echt wel...
Ja, echt ongelukkig was.
En ook wel snaas en wakker lag.
Wat het is geweest misschien...
Je hoort het wel bij burn out, dat het overtraindheid daar doet het me wat aan denken.
En ook als je de klacht, ik link het ook een beetje die bijholt.
Dus daar willen we wat aan, dat het daar vandaan komt.
Dat je gewoon je lichaam op zo op is, dat dat een een keer je zwakker plek is.
En later ook het laatste jaar de buikproblemen, zeg maar richting...
De echte spelen van 2021 in Tokio.
Volgens mij was de basis, ja, het lichaam is gewoon op aan het raken.
En je bent er veel aan het pushen.
Een soort van overtraindheid denk ik.
Maar ook inderdaad wel die burn out.
De negatieve, je kan ook depressief erbij worden.
Ik had wel depressieve gevoelens af en toe.
Vooral die nacht dat ik dan niet kon slapen.
En dan ging ik toppen en malen, zeg maar.
Dat was niet leuk.
Waar deed je dan snas?
Ja, maar ik leeg en hoop dat je slaapt omdat je wil herstellen, zeg maar.
Maar dat lag ik wel echt...
Soms echt let ik mijn ogen open op mijn trasje van...
Ja.
Ja, en inderdaad, dat was ook wel.
Dan terug denk.
Als je het hebt over...
Ben je al bijna kwijt.
Maar dan sliep ik ook beneden op een trasje.
Zodat mevrouw echt mijn zoon op ving als je wakker werd in de nacht.
Dat is ook een oploffering van haar. Direct.
Ik doe wel wat meer dat soort dingen zodat jij je rust kunt pakken.
Want je bent niet fit en je moet goed slapen.
Maar vervolgens lag ik wakker, weet je.
Alleen op een trasje?
Ja, ja.
Dat is echt niet leuk.

Zelfs Epke Zonderland had dus moeite om de grens te bewaken...
...van wat een sportligaam eigenlijk aankan.
Sterker nog, zijn lichamelijke vermoeidheid ging soms zo ver...
...dat hij er ook depressieve gevoelens aan overhield.
Ik had eraan nooit gedacht dat zelfs hij zo diep had gezeten.
Epke Zonderland, een Olympisch kampioen.
Met tien jaar ervaring, zelf artsnotenbenen.
Maar dat ik het niet wist, is misschien niet eens zo gek.
Want in de vorige aflevering vertelde sporters waaronder Epke...
...hoe ze vaak blessures verzwegen.
Bang om in hokjes gestopt te worden.
Bang om de tegenstander wijze te maken.
Maar het feit dat sporters niet met journalisten praten...
...over een mentale gesteldheid, dat maakte natuurlijk nog geen taboe.
Ik vraag me vooral af of sporters...
...door onderling wel overpraten.
Neem bijvoorbeeld de Meerkamp bij het Atletiek.
Daarin bestaat de absolute wereldtop uit slechts een handje vol atleten...
...die het hele jaar door tegen elkaar strijden.
Ze reizen samen de wereld over en zij vaak zelfs bevriet met elkaar.
Ik vroeg Anouk Vetter of zij het wel eens met collega's heeft...
...over druk.
Als ik om mij heen kijk, en dat heb ik vroeger wel last van gehad...
...als ik naar mijn concurrent kijk, dacht ik altijd...
...jullie stalen zoveel zelfzekerheid uit.
Volgens mij hebben jullie daar helemaal geen last van.
Wat natuurlijk heel naïef is, wat iedereen heeft druk...
...en iedereen heeft spanning, maar de ene...
Had je daarover met elkaar dan?
Nee, we hebben wel trots.
Nee, maar ik ben zo naïef om te denken van...
...die hebben dat niet.
En naarmate ik ouder werd, dacht ik natuurlijk...
...jij heeft hier last van.
Iedereen staalt het op een andere manier uit.
Ik staal dat enorm uit, denk ik, helaas.
De ander wat minder.
Maar ik denk dat iedereen wel een bepaalde druk voelt.
Hier komt Smeekers in 34, 38, 54.
Hij zit onder die tijd van Ile.
Smeekers, Smeekers is wereldkampioen.
Denk jij dat elke sporter in jouw geval elke schaatser druk ervaart?
Ja.
En praat je daar dan over met elkaar?

Nee, toch niet zo heel veel.

Nee?

Nee, je hebt jongens die dan heel erg de slachtofferrol gaan pakken.

Een beetje de underdog willen zijn.

Maar hoe bedoel je dat?

Ik voel me niet zo slecht.

Oh nee, over twee dagen is die wedstrijd al.

Ik heb geen zin, weet je wel.

Dat een beetje de slachtoffers.

Maar zelf wil ik ook nooit te zwak zijn.

Ook niet voor anderen.

Achteraf denk ik van waarom eigenlijk niet.

Het is toch een feit dat je tegen elkaar bij de startsteep staat.

Ja.

Met het mes tussen je tanden.

Dan wil je ook niet daarvoor zwakker zijn dan je tegenstander.

Ja, maar je tegenstander zijn in sommige gevallen ook teamgenoten.

Ja.

Sommig zelfs vrienden.

Ja, en dat is het schaatste, best wel complexe sport.

Het is geen individuele sport.

Het is een individuele sport als je aan die startsteep staat.

Maar je hebt juist je team nodig om goed te zijn.

En dat maakt het best wel best vreemd.

Maar iedereen weet het.

Op de streep is iedereen gewoon voor zichzelf.

Ja, jij was ook wel kloos met Jack Oording, met je trainer.

Zijn je dat er wel tegen hem?

Ik ben echt zo, ik ben zo gestresst jongen.

Ja, we hebben het wel eens overgehaald.

En dan zeiden we ja, maar er is één ding.

En die jongen die naast je staat.

Die was nog veel zenuwachtiger dan jij.

Aanval van Grol en de Japaner valt op de rug.

En Grol wint de Grand Slam van Parijs.

En dat is een hele dikke, dikke medaille.

Tijdens de carrière praat je het niet zo over.

Je zegt wel dat je wel stress en spanning is.

Dat durft je best wel door benoemen.

Maar hoe je dat echt zat, dat heb ik nooit helemaal uit de boeken gedaan.

Hoeveelheid ging dat?

Dat ging heel ver.

Maar goed, ja.

Hoe ver ging dat dan?

Ja, dat ging voor mij wel om het gevoel om het even aan te geven om leven en dood.
Zo voelde ik dat.
Ja, maar dat je gewoon het leven bij je niet meer ziet zitten.
Dat je gewoon niet dat ik zelf moet proberen, de taal niet.
Maar wel dat je gewoon met angst leeft.
En dat je gewoon, er is niks anders meer.
Dat was niks anders voor mij meer dan Judo.
Dus oh, mijn familie niet, boeiede maar.
Dat was mijn één ding, Judo.
En iedereen die mij in de weg liep, dan maakte ik ruzie mee of die dan ook afscheid.
Dus daarin was ik ook geen leuk persoon.
Mensen omheen hebben ook serieus geleden.
Ja, je wordt natuurlijk totaal verwijderd van een normale samenleving.
Ik slaat helemaal nergens maar op.
Het psycholoog gelooft niet in.
Uiteindelijk heb ik dan natuurlijk bijna erin gezien dat ik dat wel nodig.
Maar de groot deel van mijn carrière ging daar gewoon me lachen als mensen met een psycholoog aankomen.
Ik zei, ja, wil ik knokken of niet?
Dat is een beetje een stop met deze sport.
Dat is natuurlijk een beetje tekort door de bocht.
En daar had ik misschien wel mijn eigen eeuw even aan de kant moeten zetten.
En daar beter, ik heb het nooit.
Ik ben het wel aangegaan maar niet volledig om mezelf te repareren.
Ik heb dat nooit.
Ik ben daarin doorgedraaid.
Dus dat is heel eerlijk.
Dus ja, daarom hebben we het mij verschrikkelijk veel meer.
Dat is nog gekost.
Dat is jammer.
Zo veel last hebben van spanning,
dat je zelfs in angst leeft en dan toch niet naar een psycholoog wilt.
Het blijft bijzonder hoe de sportwereld soms tegelijkertijd innovatief is en conservatief kan zijn.
Neem het voetbal.
Daar worden volleybalprofessoren en action-types ingezet om een keeper voor te bereiden op een eventuele penalty-reeks.
Maar op hetzelfde moment wordt er met hoog gelag gereageerd op Denzel Dumfries,
als die vertelt dat hij naar een sportpsycholoog gaat.
En we dachten hier van vurrennen, waar hele voeding, schemaas, wetenschappelijk worden bereken.
Helmen urenlang worden getest in een windtunnel.
Michael Rasmussen, die zelfs de stickers van zijn fiets afpelde om dat ding lichter te maken.
Maar praten over wat er eigenlijk in je hoofd gebeurt, homaar.
Dat ervaart ook anomiek van vleuten.

Truk, mentale stress, is dat nog steeds een beetje een taboe?

Zeker wel, ja.

Ja, ik had met m'n overstar afgelopen jaar een Andorra trainingskamp,

en op de laatste dag was ik even met een paar mannen meentrainen.

En had ik eigenlijk een supermooi gesprek en dat was open over mijn ogen.

Ik was heel open tegen mijn ploegmaat.

Ik zei bijvoorbeeld, ja, soms kan ik in sommige koers,

dan kan ik gewoon bijna een boek schrijven van alle negatieve gedachten die soms door m'n hoofd kunnen gaan.

En hij was heel verbaasd van, ja, terwijl ik toch best daarnaast ook veel win,

dat ik daar dus ook last van heb.

En had hij dat ook?

Ja, hij herkende zich heel erg erin, ja.

En ik deelde ook met hem van hoe ik dan probeer die gedachten te parkeren.

Dan hij zei, joh, ik heb naar drie weken trainingskamp gehad,

maar dit was het meest nuttige training ever eigenlijk, zei hij.

Ja, zelf schreeuw ik dat ook niet altijd van de daken,

dat ik die negatieve gedachten heb.

En de andere kant bent dat de laatste jaren steeds meer gaan doen,

want ik vind, ja, eigenlijk heb ik geleerd ook dat het heel tof is,

omdat eigenlijk je wel te deden, want het maakt, ja,

het maakt je misschien ook wel het meer echt de overwinningen, ja.

En dat er meer achter zit dan alleen maar hard trappen.

Maar jij praat al langer met een sportpsycholoog, he?

Doe je dat bewust dan?

Ja, ook omdat ik heel erg vind van, ik angeleerde bij mezelf dat ik last had,

dat ik last had van negatieve gedachten in de wedstrijd.

En ja, het passen voor mij gewoon in het beste uit mezelf halen,

dat dacht ik, ja, dan moet ik ook iets met die,

met het beste uit mezelf halen op mentaal gebied.

En ik zag het ook eigenlijk als wel iets interessant.

Ja, ik ben al, ik word gevoed door mezelf verbeteren.

En ja, ik dacht, op het mentaal gebied valt er ook nog wel wat te halen.

En mijn sportpsycholoog, die haalde recente herinnering aan mij naar boven,

toen ik net was begonnen met werken met haar, Karen de Bruin.

En toen had ik blijkbaar op Twitter gegooit,

nou, ik ga even mijn mentaal opladen met een gesprek met Karen de Bruin.

En hop, ik gooit dat soort op Twitter,

dat ik dus werkte met een mental coach.

En ja, en dat is inderdaad zeg van, nou, even energijzen, zeg maar.

Dus ook, ik zag er als iets positiefs.

En zij zag dat toen wel op Twitter van,

zij was wel verbaasd dan ik er zo open over was, ja.

En anemiek is niet de enige.

Ook sporters van de jongere generatie, zoals Suzanne Schulting, vertelden mij hoe een psychologische hielp om met negatieve gevoelens om te gaan. Het is niet zo dat dat elke week is of elke maand, soms is dat een periode dat je daar even de behoefte aan hebt, maar soms kan het ook zo, vijf maanden niet zo zijn, hoor. Dus het is niet zo dat ik, dat je daar standaard bij loopt, maar soms is het prettig om even met iemand anders. Met iemand anders, zoals we hebben natuurlijk, de meeste weten, we hebben een vrij heftige periode meegemaakt in de afgelopen jaren, met ons team, brandwonde ongeluk van Shiki, te overlijden van Lara. Ja, dat doet toch veel met je. Voor Lara van Ruiven. Ja, en dat is, ik ben dan, hoe ik het op mijn manier verwerken is, gewoon, ja, trainen en daarin verdwalen. En dan je doel voor ogen blijven houden. En dat heb je natuurlijk de afgelopen twee, drie jaar, heb je dat heel extreem gedaan, omdat het één grote doel was te spelen, en dan heb je dat grote doel behaald, en dan heb je een soort van afgevinkt. En toen had ik wel zoiets van, oké, maar is dit het dan? Dit is het dus. Weet je wel, check, ik heb het gedaan. Maar dan... Maar kreeg je dan een beetje motivatieproblemen? Nou, op dat moment niet, maar ik vond op dat moment, dacht ik wel van, ik moest wel even heel veel dingen, de afgelopen jaren moest ik wel een soort van een beetje laten bezinken. Ik denk dat dat het vooral was. En daar heb ik het met de psycholoog over gehad, over die dingen die er gebeurd zijn. Ik liet mijn gevoel eindelijk spreken, ik heb altijd het weggestopt. Of lichtelijk, je verwerkt natuurlijk heel veel, maar je drukt ook heel veel weg, omdat je denkt van, ja, maar ik moet vast blijven houden aan het doel, en ik moet blijven gaan, want te spelen komen eraan. En toen naar de spelen was dat moment, was dat klaar, en dan gun je jezelf ook, omdat daar iets meer over te hebben en dat iets meer boven te laten komen en los te laten. En is dat gelukt? De wereld van de topsport. Het is in de kern een wereld die draait om de beste te zijn. De snelste, de sterkste, de slimste.

Maar er zijn momenten dat dat gewoon even niet lukt.
En dan is het soms nodig om daar hulp voor te zoeken.
En zelfs, als je je wel goed voelt,
kan het je helpen om nog beter te presteren,
want pijn leiden, dat doet elke sporter, zelfs als die in vorm is.
Ik vind het bijzonder dat Annemiek en Suzanne
dat zo bespreekbaar durven te maken.
Tot slot van deze serie gaan we nog één keer terug naar iemand
die veel langer geleden ook al eens een keer zo open was over haar gevoelens.
Ik heb er natuurlijk over Vemke Heemskerk.
In de eerste aflevering vertelde Vemke
hoe ze in 2015 in een interview sprak over de demonen in haar hoofd.
Die demonen hadden hadden vanwege houding
om haar favoriete status op het WK-waar te maken.
Maar hoe werd er toen op die uitspraak gereageerd?
En hoe denk ze dat er nu zou gaan?
Ik voelde me een soort van afschilders krankzinnig
en heel erg alleen gelaten daarin,
dat niemand echt voor me ging staan.
En dat maakte het eigenlijk nog wel zwaarder.
Ook trainers niet of teamgenoten?
Nou ja, weet je wat het is?
Het is natuurlijk best wel een egoïstische wereld.
Niemand wil eigenlijk zijn energie verliezen aan randzaken.
Dus als ik in de team zit en ik heb een negatieve energie,
ja, dat is natuurlijk voelbaar voor anderen,
dus die willen daar niet bij.
En die hebben ook geen zin in energie om mij daar even in te helpen.
Dus ja, die denken, oké, dan gaan we even niet bijzitten.
En dat voel ik natuurlijk ook.
Maar ik merk aan jou dat je ook ergens ook wel snapt
dat collega's en zo ook wel denken van, ja, laat maar even.
Maar die zitten in hun eigen...
Ja, ja, ja, dat is ook het lastige.
Is dat een beetje kwalijk? Ik zeg gewoon, ik vond hem zo fucking slecht dat je niet...
Nou, ja, niet kwalijk, maar het is meer...
En ik snap dat je niet uren met iemand gaat zitten praten om iemand eruit te krijgen.
Maar je kan wel iets meer...
Ja, je kan wel gewoon een beetje empathisch tonen, denk ik.
En een klein gebaar kan, wat zeggen ze daarover?
Een klein gebaar kan iets groter betekenen.
Het kan ook even een hand op iemand's schouder.
Dat je gewoon voelt dat ik wordt gezien.
Ja.

Ik denk dat dat misschien wel de basis is,
dat je gewoon voelt dat ik wordt gezien en het is oké.
En dingen zoals druk, mentale stress, is dat nog steeds een taboe
in de wereld van de topsport?
Nou, dat denk ik wel.
Ik zei dit in 2015 en daar is eigenlijk nooit...
Ja, daar werd ik eigenlijk meer last.
En ik vond het al wel prettig om te zien
dat toen ik wil mezelf absoluut niet vergelijken met Simone Biles.
Laten we dat even... Simone Biles, die top turnstil.
Ja, daar wil ik me absoluut niet mee vergelijken,
maar ik bedoel dat zij op de spelen besloten
om een bepaald onderdeel niet te doen.
Ja, ik zeg eerst mental health,
want als je het niet hebt,
dan ga je je sport niet genieten
en ga je niet vergelijken, zoals je wilt.
Dus het is oké, soms,
om even de grote quantiteit te zetten
om jezelf te focussen,
want het bevindt je hoe sterk een competitie is
en dat je echt bent.
Ik kan het mentaal niet aan dat ze...
dat dat in ieder geval besprekbaar wordt,
dat jonge sporters rediceren van,
oh, die hebben dat ook.
Dus het is normaal dat ik het heb en dan kunnen we wat aan doen.
Pas als we erover praten, kunnen we er wat aan doen.
Hopelijk hebben we daar met deze podcast
een klein beetje aan bijgedragen.
Ik vind het dapper dat negen kampioenen
de afgelopen maanden zo openhartig durfden te zijn.
En ik hoop dat ook de komende generaties
topsporters beziffen.
Druk wordt erbij,
maar je hoeft er niet alleen te dragen.
En zelfs grote kampioenen zoals Femke,
Susanne, Eppke, Kiki, Henk, Anouk,
Niek, Jan en Annemiek,
die hebben er allemaal wel eens last van.
Dit was Druk, in het hoofd van kampioenen.
Een serie van Erik Dijkstra en Tom Zwanenburg.
Audio-nabewerking door Marco Hersevoort.
Eindredactie, Camille van Houtt.

Redactie, Judith Groebecke.

Maar de grootste dank zijn we verschuldigd aan de sporters.

Femke Heemskerk, Susanne Schulting,

Eppke Zonderland, Kiki Berthens, Henk Grohl,

Anouk Vetter, Niek Kimman, Jan Smeeke

en Annemiek van Vleuten.

Zoals Rides Miekels ooit zei...

Bedankt en we zullen nooit, nooit vergeten.