

Olympisch leven na de topsport

In augustus beginnen de Olympische Spelen in Rio.

Velen dromen van winnen, van glorie en goud. Edith, Daphne en Lisette weten er alles van. Maar hoe haal je vervolgens als mens nog eens de top? Drie ontroerende verhalen.



‘Mijn echte gouden medaille
haalde ik als mens’

Edith



Edith Bosch

Judoka Edith Bosch (36) nam deel aan de Spelen van Sydney (2000), Athene (2004), Beijing (2008) en Londen (2012), waarbij ze een zilveren en twee bronzen medailles verzamelde. Het vinden van echt geluk was een lange, persoonlijke zoektocht voor haar.

Edith: ‘In 2004 had ik dé kans op de Olympische titel. Anderhalve minuut voor het einde van de finale stond ik een half punt voor. Er was een onderbreking en ik keek op het scorebord. Ik kon het niet geloven, nog even en ik had goud! Maar doordat ik ging nadenken, verloor ik mijn concentratie. Direct daarna maakte ik een stomme fout en verloor alsnog. Tijdens mijn sportcarrière was ik alleen maar bezig om de beste van de wereld te worden. Pas dan zou ik écht gelukkig zijn. In 2005 werd ik wel wereldkampioen en had ik alles: geslaagd als topsporter, een leuke vent, een groot huis, twee auto’s voor de deur, een goede baan als manager. Het plaatje zoals ik dat had bedacht en dat sociaal wenselijk was, was compleet. Maar gek genoeg voelde ik me leeg van binnen en ongelukkig. Hoe kon dat? Niet lullen, maar poetsen, had ik van huis uit meegekregen en dat had ik mezelf opgelegd. Toen ik er als jong meisje achter kwam dat ik goed was in judo, wilde ik daarin excelleren. Terwijl vriendinnen uitgingen en met jongens bezig waren. Het verlies op de Spelen van 2004 zette een bewustwordingsproces in gang. Ik besepte dat ik de verkeerde dingen aan het najagen was. Ik dacht altijd dat ik perfect was en dat het niet aan mij lag, want ik gaf 400 procent. Anderen kregen de schuld van mijn falen en moesten het ontgelden, vooral mijn moeder. Ik had die spanning en chaos nodig, het was een overlevingstactiek om geen emoties te voelen. Als ik mezelf pijn deed op de mat, voelde ik die andere pijn niet. Maar ik vergat in de spiegel te kijken. Tot ik dertig werd. Mijn vrienden hadden een verkleedfeest georganiseerd; ik liep erbij als een prinses en werd opgehaald met een limousine, kreeg mooie cadeaus. Iedereen had het naar z’n zin, behalve ik. Ik schaamde me en heb het op een zuipen gezet. Als topsporter ben je natuurlijk na twee wijntjes al teut en ik begon iedereen de waarheid te vertellen. Heel gênant. Maar achteraf was dat het moment waarop ik besloot om gelukkig te worden. Ik heb contact met een life-coach

‘In twee jaar leerde ik de echte Edith kennen: de Edith die lief is en zacht’

gezocht. “Ik wil een zekerder topsporter worden en weer gelukkig,” zei ik. Ik moest mezelf leren kennen, mijn gedrag analyseren, en ik heb dat als een topsporter aangepakt: *all or nothing*. Ook mijn relatie verbrak ik. Het was heel confronterend. Ik ben gaan inzien dat ik te dominant was, wat kwam door mijn onzekerheid. In twee jaar leerde ik de echte Edith kennen: de Edith die lief is en zacht. Die heel nieuwsgierig is naar de buitenwereld, zonder oordeel is en accepteert. Dat alles paste natuurlijk niet bij het judo. Maar het gevolg was wel dat ik in 2012 genoot van mijn laatste Spelen. Ik kwam de hal binnen en raakte geëmotioneerd van al

die mensen. Die kwamen naar mij kijken! Ik had er echt zin in en liet emoties toe. Vooraf zei mijn zwager: “Het maakt mij niet uit wat je wint, je bent het gevecht met jezelf aangegaan en een veel leuker mens. Voor mij heb je al goud.” Ik heb zo gehuild om zijn woorden. Uiteindelijk won ik daar brons, maar ik was zó blij en heb het zo fijn gehad. Maar mijn échte gouden medaille won ik met *Expeditie Robinson*, maar dan als mens.

Ik ging er weer als topsporter in, totdat ik na twee dagen werd weggestemd. Als door een wonder mocht ik blijven en kon ik me als mens laten zien. En won! Door dit alles ben ik erachter gekomen dat menselijk gedrag en alles wat daaronder zit, mijn ding is. Nadat ik klaar was met mijn eigen proces, heb ik een opleiding tot life-coach gevolgd. Nu help ik mensen zoeken naar hun uitdagingen, drijfveren en eigen kracht. En naar waar ze écht gelukkig van worden. Als er een beetje meer liefde is, en voornamelijk liefde voor jezelf, wordt de wereld een stuk mooier. Ik ben nu een heel gelukkig mens. Blijkbaar was die sportcarrière nodig om mij hier te krijgen. Ik doe dit met dezelfde passie als het judo, met dezelfde overgave. Mijn doel is niet meer een EK of een WK winnen, mijn doel is kunnen genieten in het nu: dat is goud.’

Edith schreef met Jasper Boks een boek over deze periode in haar leven: ‘Expeditie Edith’ (verschijnen bij Ambo/Anthos, € 15,99). >



Daphne Jongejans Bousquet

Schoonspringster Daphne Jongejans Bousquet (51) deed mee aan de Olympische Spelen van Los Angeles (1984), Seoel (1988) en Barcelona (1992). Ze won geen medailles, maar heeft er mooie herinneringen aan. Haar geluk haalt ze nu vooral uit haar familie en gezin.

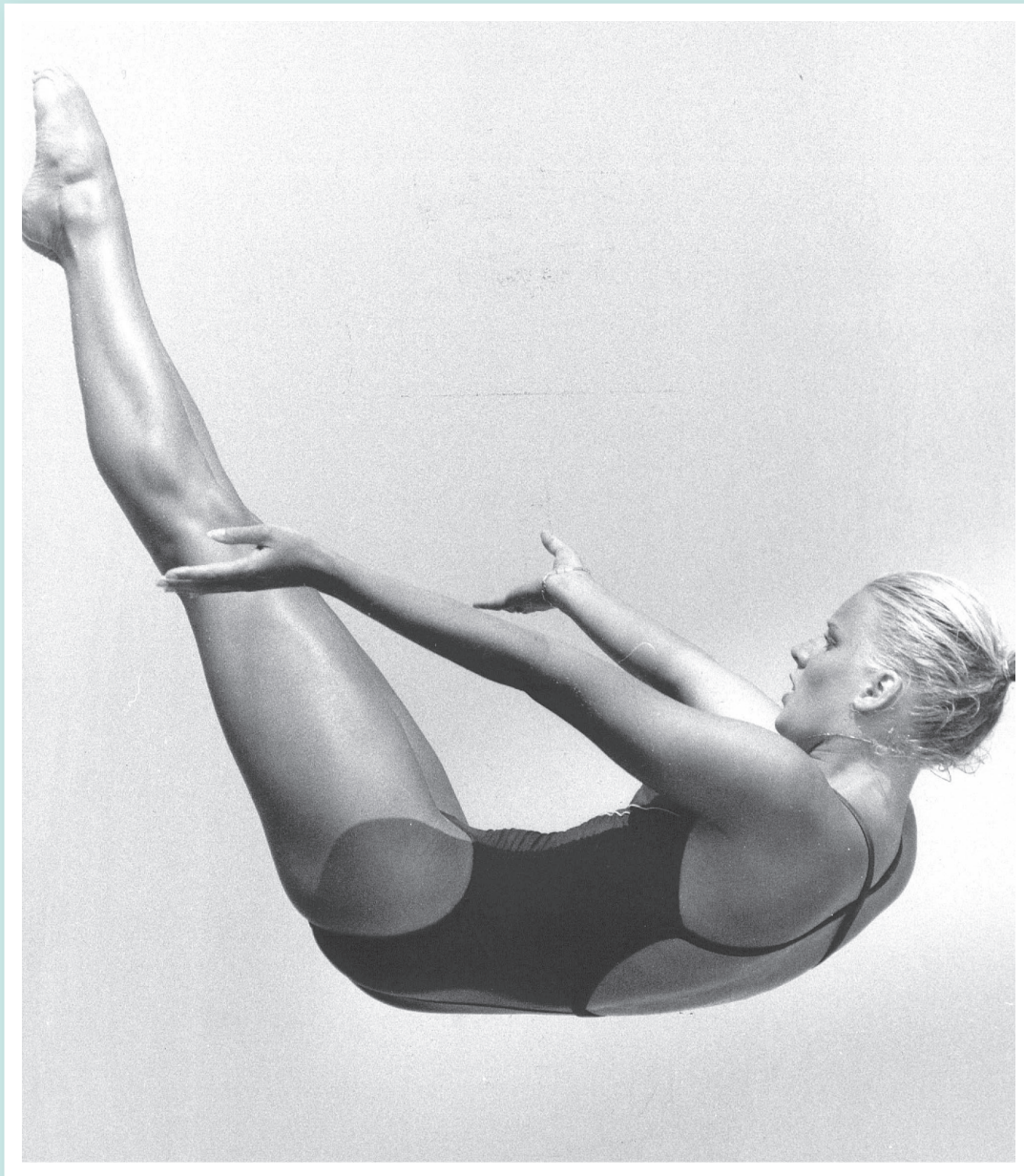
Daphne: ‘Meer dan aan de wedstrijden is het alles om de Spelen heen waar ik de meest dierbare herinneringen aan heb. Ik had altijd maar twee wedstrijddagen – vaak al in het begin – en daarna kon ik op mijn gemak wedstrijden bezoeken en uitgaan. In Seoel was ik achtste geworden en ik hoopte in Barcelona op een medaille. Vooraf werden echter de regels veranderd en dat was in mijn nadeel. De bronzen medaille ging naar een meisje dat ik kort daarvoor nog had ingemaakt. Het was zo’n teleurstelling, mijn laatste kans. Vrienden hebben me meegenomen naar een barretje op Montjuïc en er wat drankjes in gegoooid – gelukkig bieden de Spelen veel afleiding. Weer thuis besloot ik om het even rustig aan te doen en na te denken over wat ik wilde. Uiteindelijk bleek het mijn afscheid: ik had altijd pijn in mijn schouders en het herstel duurde steeds langer. De top was niet meer haalbaar. Ik begon ook een maatschappelijke carrière en ontmoette Scott, met wie ik trouwde in 1993 en twee kinderen kreeg. Maar ik kijk met plezier terug op een fantastische sportloopbaan. Die begon op mijn zevende. Mijn ouders vonden het erg belangrijk dat we voor de lagere school al konden zwemmen en namen mijn twee broers en mij elke zondag mee naar het zwembad. Op een zomerdag was daar een schoonspringteam aan het trainen in het buitenbad. Mijn jongste broer Edwin was vier jaar, ging op de plank staan en maakte een salto. Vanaf dat moment waren wij tweeën verkocht. Van twee keer in de week trainen, ging ik uiteindelijk naar zes keer. Als jeugdspringer reisde ik de hele wereld over, kreeg vrienden over de hele wereld. Op mijn negentiende ging ik studeren in Miami en daar trainde ik twee keer per dag. Op de campus lagen alle faciliteiten op loopafstand. Mijn teamgenoten waren van een heel ander niveau: ik was niet meer vanzelfsprekend de beste en daardoor werd ik beter. Schoonspringen is een sport waarbij je jezelf vaak tegenkomt en het vraagt veel discipline, maar als het

lukt, krijg je veel zelfvertrouwen. Telkens verleg je de grens een beetje: als ik dit kan, kan ik dat misschien ook. Als ik op die plank stond, sprong en die salto’s maakte, stroomde de adrenaline door mijn lijf en als ik zweefde kreeg ik een heerlijk gevoel van vrijheid. Zo mooi. Volgende keer beter. Alleen in Barcelona wist ik: er komt geen volgende keer. Het werd toen ook tijd voor een echte baan, want met de sport verdiende ik niet voldoende. Terwijl ik sprong, heb ik wat modellenwerk gedaan. Een leuk zakcentje. Er was altijd veel aandacht voor mijn uiterlijk, ja. Vleidend. Ik een

sekssymbool? Haha. Op de middelbare school heb ik daar nooit iets van gemerkt. Ik weet nog dat ik met mijn broer en zijn vrienden naar Ajax zou gaan en ze vol verwachting mij wilden ontmoeten. Ze reageerden teleurgesteld: is dat alles? Dus een modellencarrière is het niet geworden. Ook de sport trok me niet. Mijn broer traint nu het Engelse team en veel vrienden zitten nog in die wereld, maar ik heb er zelf het geduld niet voor. Geef mij maar de zakelijke

kant. Ik train nu mensen hoe ze evenementen kunnen organiseren, geef online trainingen en begeleid klanten daarmee. De discipline die ik leerde als sporter, komt daar goed bij van pas. Maar mijn geluk haal ik niet uit mijn werk, dat haal ik helemaal uit mijn familie en mijn gezin. Mijn zoon is zeventien en voetbalt. Hij heeft dat fanatieke van mij, wil altijd trainen en spelen. Mijn dochter is elf en doet aan karate, ze heeft dat minder. Ik heb zelf lang gezocht naar iets wat ik met dezelfde passie kon doen als dat schoonspringen. Ik vond het in CrossFit, een fitness-sport in combinatie met krachttraining, gymnastiek en uithoudingsvermogen. Elke training is een wedstrijd. Ik doe het drie keer per week en voor mij is dat heel belangrijk. Ik ben nog nooit zo fit in mijn leven geweest en doe dingen die ik nooit had verwacht. In juni doe ik mijn eerste hindernissenrace. Nu pas besef ik wat ik al die tijd miste.’ >

‘Als ik zweefde kreeg ik een heerlijk gevoel van vrijheid. Zo mooi.’



‘Ik vond al die aandacht voor
mijn uiterlijk wel vleiend’

Daphne



‘Het gat in mijn ziel
is opgevuld’

Lisette



Lisette Sevens

Lisette Sevens (66) won op de Olympische Spelen van Los Angeles in 1984 goud met het dames-hockeyteam, waarvan ze aanvoerster was. Ze stopte op haar 35ste en viel daarna in een diep gat. Tot ze een hartstilstand kreeg en beseftte dat ze naar haar lichaam moest luisteren.

Lisette: ‘Dankbaar was ik toen ik op 10 augustus 1984 de Olympische gouden medaille kreeg omgehangen: we hadden het geflikt! Ik stond tijdens de ceremonie helemaal achteraan naar onze vlag te kijken en de ondergaande zon, een fantastisch moment. Naast de blijdschap – verwachte blijdschap, want we waren zó goed; dan moet je die titel ook winnen – overheerste bij mij ook de wetenschap: het is mooi geweest. Ik was 35 en tot dan toe had mijn hele leven in het teken van hockey gestaan. Ik vond het ook zó verschrikkelijk leuk: altijd buiten, trainen in weer en wind, dat heerlijke gevoel na afloop. Ik was enorm gedreven en had er alles voor over. Omdat ik als sporter niet werd betaald, werkte ik ernaast en zo gaf ik een tijdje gymles. Ook dan was ik fanatiek, maar in zo’n klas zijn ze dat helemaal niet. Ik kon daar moeilijk mee omgaan. Net als met teamgenoten die iets verkeerd deden; die kregen er soms zo van langs dat ze in huilen uitbarstten. Scheidsrechters moesten het eveneens ontgelden als ik het niet met ze eens was. Maar buiten het veld was ik rustig. Als we op reis waren, las ik een boek op mijn hotelkamer terwijl de anderen uitgingen. Ik was al iets ouder toen ik in het Nederlands elftal belandde. Doordat ik enorm fit was, hield ik het lang vol. Als international werd het alleen maar nog leuker en iedereen was gedreven. We volgden ons hart, reisden de hele wereld over en wonnen veel; wat is er leuker? Mijn vader vond het aanvankelijk maar niets dat ik was geselecteerd. ‘‘Dat je hoog speelt, is prima,’’ zei hij. ‘‘Maar in het Nederlands elftal ga je met oogkleppen door het leven.’’ Dat klopte, maar in mijn beleving was daar niets mis mee. Mijn sociale leven had ik met teamgenoten. Voor de Spelen in Los Angeles had ik al het besluit genomen om daarna te stoppen, maar ik had geen idee wat ik zou gaan doen. Ik ben toen in een behoorlijk diep dal terechtgekomen, ik was mijn passie kwijt. Ik heb een tijdje gefreelancet als journa-

**‘Mijn hart zei:
ik stop ermee.
Twintig
seconden
zweefde ik
tussen leven
en dood.’**

list, had een goedbetaalde baan bij Nike. Het was het allemaal niet echt. Ik trouwde en werd op mijn 39ste moeder van een zoon, wat ik geweldig vond. Qua werk wilde ik ergens voor gaan dat net zo leuk was als hockey. Maar wat? Intussen ging het slecht met mijn huwelijk. Maar we hadden een kind, woonden prachtig in Amsterdam-Zuid; dan ga je niet zomaar weg. Totdat mijn hart in 2002 ineens zei: ik stop ermee. Twintig seconden zweefde ik tussen leven en dood. Het was de beste wake-up call die ik kon hebben. Ik beseftte: ik moet naar mijn hart luisteren. Ze stopten een pacemaker in me, maar ik zei: ‘‘Eruit met dat ding!’’ Lichaam en ziel zijn één; door naar mijn lichaam te luisteren, zou het vanzelf weer goed komen. Ik heb moeten praten als Brugman, maar ze deden het. Mijn man haalde me op uit het ziekenhuis en onderweg zei ik tegen hem: ‘‘Nu ga ik ook bij jou weg.’’ Het was een enorme overgang, loodzwaar. En toen kwam in 2004 Art of Living op mijn pad, een stichting die streeft naar een stressvrije en vredelievende wereld. Miljoenen mensen zijn er als vrijwilliger bij aangesloten en samen geven we mensen handvatten zodat ze makkelijker van stress en depressies af kunnen komen. Ik ben me daar steeds meer voor gaan inzetten en kennis over gaan vergaren. Ik word gelukkig als mensen stappen zetten om weer helemaal in hun eigen kracht te gaan staan. En ik word blij van de mooie oude kennis die op een praktische en humoristische manier beschikbaar is. Ik geef nu yoga-, adem- en stilte cursussen. Mensen komen gestrest binnen en gaan helemaal ontspannen weg, supergaaf. Ik ben echt thuisgekomen, heb weer hetzelfde gevoel als vroeger bij hockey: hier ga ik helemaal voor, met dezelfde gedrevenheid. Het gat in mijn ziel is opgevuld. Ik vertel altijd: ‘‘Ooit heb ik het goud aan de buitenkant gewonnen, dat is niet voor iedereen weggelegd. Dat goud van binnen wél.’’ Ik zeg niet dat ik het zelf al heb gevonden, wel kan ik het soms een beetje aanraken.’ ❀