



‘Een eerste plaats is niet meer belangrijk.
Gelukkig zijn, dát is belangrijk’

Leontien

‘Perfect bestaat niet’

Op initiatief van misschien de bekendste voormalige anorexiapatiënt van Nederland, oud-wielrenkampioene Leontien van Moorsel, werd eind 2014 het Leontienhuis opgericht, voor mensen met een eetprobleem. **‘Ik ben hier trotser op dan op al mijn sportprestaties.’**

‘Ik heb nóg kippenvel,’ zegt Leontien van Moorsel (46), en ze laat haar arm zien. De voormalige wereld- en Olympisch wielerkampioene heeft eerder deze middag bezoek gehad van een twintigjarig meisje uit Noord-Holland. ‘Ze was een van de eersten die bij het Leontienhuis aanklopten en ze was er verschrikkelijk aan toe; je zag bij wijze van spreken haar hart bungelen. Maar nu stond daar een stralende meid met een lekker lijf die het leven weer aankan. Ze doet weer volop mee en beheert de social media van een boetiekketen. We gaan zelfs samenwerken. Hier doe ik het voor!’

Verschil maken

Eind 2014 opende in Zevenhuizen, onder de rook van Gouda, het Leontienhuis zijn deuren; een inloophuis speciaal voor mensen met een eetprobleem, waar zij, mét hun familie en vrienden, terecht kunnen voor een luisterend oor en advies. Het is een initiatief van – én genoemd naar – misschien wel de bekendste voormalige anorexiapatiënt van Nederland: Leontien van Moorsel.

De eerste maanden werden de belangstellenden verwelkomd in een bouwkeet, omdat de voor het doel be-

oogde boerderij een enorme verbouwing onderging, die mogelijk werd gemaakt met de steun van talrijke bedrijven. Op 9 juli 2015 werd het nieuwe onderkomen officieel geopend door koningin Máxima. Er werken momenteel meer dan zeventig vrijwilligers. ‘Ik ben trotser op dit huis dan op alle sportprestaties die ik heb geleverd,’ zegt Leontien. ‘Hier maken wij écht het verschil. Nog steeds stijgt het percentage kinderen met een eetstoornis. We geven hier eens in de drie weken een inspiratiebijeenkomst en ik zie helaas dat die meiden steeds jonger worden. Ze komen uit het hele land, want er zijn weinig plekken waar ze zich begrepen voelen en de tijd krijgen. De zorg in Nederland doet fantastisch werk, maar door de bezuinigingen wordt snel de stekker uit de behandeling getrokken en daardoor krijgen veel patiënten een terugval. Op het moment dat ze voelen: ik kan het nog niet alleen, zijn wij er om ze te helpen en om met hen te werken aan een beter zelfbeeld. En ervoor te zorgen dat ze niet terugvallen.’

Hoe staat het met hun zelfbeeld anno 2016?

‘Bij veel jonge meiden heel slecht. Ze zijn allemaal bloedmooi, maar

nog niet tevreden: het moet perfect zijn, net als op tv en in de bladen. We zeggen hier: “Perfect bestaat niet.” Soms ligt het probleem ook bij de ouders. Die vinden het belangrijk om op de sportclub te vertellen dat hun kind vwo doet, terwijl het daardoor tot drie uur ’s nachts moet studeren. Of ze staan langs de kant van het veld te schreeuwen als hun kind een kans mist, terwijl het ontzettend zijn best doet. Wees blij dat het aan sport doet!’

Spelen moeders een belangrijke rol als voorbeeld?

‘Een moeder moet te allen tijde het goede voorbeeld geven. En dus niet altijd bezig zijn met lijnen, ook al wil ze per se slank blijven. En zeker geen maaltijden overslaan. Want dan denkt een kind: het hoort zo. Bij mij thuis wordt ontbeten aan een volle tafel, ik zet daar graag de wekker een uur eerder voor. Ik wil dat eten wordt geassocieerd met gezelligheid.’

Monster in jezelf

De meeste indruk op bezoekers die op de inspiratiemiddagen komen, maakt Leontiens eigen verhaal. Acht jaar van haar leven vergooide ze aan anorexia. Een periode van veel pijn en verdriet die ze nooit weer hoopt >

mee te maken. ‘Als je een eetprobleem hebt, denk je: ik kom hier nooit meer uit,’ vertelt ze. ‘Zodra ik eet, word ik dik en dat mag niet van dat monster in mij waar ik naar moet luisteren. Tot ze hier komen en mij en de anderen zien die het hebben overwonnen. Dan denken ze: wauw, je kunt genezen van een eetstoornis! Leontien staat nu ook sterk in het leven. Het geeft kracht en hoop. Ook voor de rest van het gezin.’

Wat was jouw zelfbeeld als meisje?

‘Op school moest ik altijd op mijn tenen lopen. Negen van de tien keer zat ik achterstevoren, het boeide me niet. Op mijn achtste begon ik met fietsen en dat greep me. Ik was enorm gedreven. Als ik foto’s van mezelf zie van toen! Fanatiek! Grote snottebellen, rode konen. Ik wilde altijd winnen en als ik een keer niet won, was ik daar doodziek van. Dan wilde ik op woensdagmiddag extra trainen. Mijn ouders zeiden – en dat deden ze goed: “Nee, je gaat buiten spelen met je vriendinnen.” Later moest ik op vrijdagavond van ze mee naar de jeugdsoos. “Dan heb je maar vermoeide benen bij de wedstrijd zondag.” Gelukkig houd ik als echte Brabantse wel van een feestje.’

En toch ging het mis...

‘Op mijn achttiende reed ik mijn eerste Tour de France. Ik werd 31ste! Ik kon niet mee met de wereldtop. Omdat ik er niet alles voor deed, realiseerde ik me. Ik analyseerde mijn concurrenten: ze waren allemaal ouder. En slanker. Daar ben ik mee aan de slag gegaan. Ik ben met beroepsrenners gaan overwinteren. Keihard

trainen, minder eten. Er moest meer uit dan erin. Ik had een ijzersterke mentaliteit, mijn grootste talent. Toen ik het jaar erop tweevoudig wereldkampioen werd, wist ik: zo hoor ik te leven. Het smaakte naar meer. Ik wilde ook de Tour winnen. Nog minder eten, want elke kilo is er één te veel. En dan win je de Tour en houd je het nog een jaar vol. En twee jaar op je karakter. Maar fysiek was ik er zó slecht aan toe. De Tour-droom werd een Tour-nachtmerrie.’

Hoe gingen je ouders ermee om?

‘Ze waren natuurlijk trots dat ik de Tour won, maar het was verschrikkelijk voor ze. De eetstoornis in mij was echt een monster. Ik heb met appeltaarten door de keuken gegooid. Ik was onuitstaanbaar. Als onze Indy dat zou doen...!’

Hadden ze iets anders moeten doen?

‘Twintig jaar geleden was er nog weinig bekend over anorexia. Omdat ik bleef presteren, vingen ze de signalen niet op. Ze zijn te lief voor me gebleven, ze hadden die eetstoornis moeten aanpakken. Mijn moeder had na die appeltaart moeten zeggen: “Jij

zit zes uur per dag op de fiets en dat beetje boter in de appeltaart heeft je lichaam nodig.” Ze hadden strenger moeten zijn. Dat zeg ik ook tegen de ouders hier: “Wees lief voor het kind, maar consequent als het over het eten gaat.”’

Wat was het omslagpunt?

‘Mijn lief, Michael, besloot bij me weg te gaan. “Ik kan het niet aanzien wat jij jezelf aandoet,” zei hij. Mijn ouders gingen er ook aan onderdoor. Omdat mijn leven voor mijn achttiende zo fijn was geweest en ik me dat nog voor de geest kon halen, kon ik terug naar de Leontien die ik vroeger was. Ik wilde het weer fijn hebben met mijn ouders, broer en zussen. Met Michael. Ik wilde weer genieten van het leven. Dan maar 31ste worden in de Tour. Het is een zware strijd geweest.’

Ook omdat er nog geen Leontienhuis was.

‘Tegen de meiden die hier komen en het thuis fijn hebben gehad, zeg ik daarom: “Probeer die momenten weer te voelen, haal het met foto’s op.” En het helpt! Anders is het natuurlijk als iemand iets traumatisch heeft meegemaakt, zoals seksueel



Koningin Máxima opent het Leontienhuis

misbruik. Die willen juist niet meer voelen hoe het vroeger was. Ook die verhalen hoor ik hier, vreselijk. Ik ben een gevoelsmens en lig daar 's nachts wakker van.'

Hoe kwam jij uit jouw situatie?

'Door Michael: hij gaf me nieuwe inzichten. Hij zei: "Ik vind je als persoon vele malen belangrijker dan welke sportprestatie die je ooit hebt geleverd." Dat zette me aan het denken. We zijn anderhalf jaar uit elkaar geweest, hij deed dat uit liefde.'

Gelukkig won je daarna ook weer prijzen. Hoe belangrijk was dat?

'Enorm! In 1998 werd ik wereldkampioen in Valkenburg op de tijdrit. Zo gaaf! Voor het eerst met een gezond lichaam en een gezonde geest. Die titel is voor mij nog mooier dan de Olympische titels die ik daarna heb gehaald. Maar die waren ook mooi, omdat ik toen niet meer 365 dagen per jaar met topsport bezig was en ook kon genieten.'

Had je die eerste Tour gewonnen als je niet die ziekte had gehad?

'Ik had hem liever niet gewonnen. Ik ben van 1990 tot 1998 niet mezelf geweest. Ik dacht na de Tour-winst: shit, nu moet ik champagne drinken. Daar zitten weer zo veel kilocalorieën in! Het is het enige waar je aan kunt denken. Je wereld wordt zo klein, ik heb me zó eenzaam gevoeld.'

Als je dit verhaal aan deze jongeren hebt verteld, welke vraag krijg je daarna het meest?

'Vaak of ik 100 procent ben genezen.'

En?

'Dan antwoord ik dat ik dat tot vijf jaar geleden niet durfde te zeggen. Ik

Leontien: 'Als ik een keer niet won, was ik daar doodziek van'

verloor toen mijn beste vriend plotse-ling, 33 jaar oud. Vroeger liet ik mijn emoties niet blijken en viel ik terug op die eetstoornis. Maar nu besloot ik het anders te doen. Ik was boos, heb gehuild en er veel over gesproken. Twee jaar geleden overleed mijn vader. Ik mis hem iedere dag, maar spreek het uit. Zo val ik niet terug.'

Relativeren

Leontien zou Leontien niet zijn als ze zich niet 200 procent zou geven voor het project; in die zin heeft ze nog steeds een topsportmentaliteit. 'Ik geef veel,' zegt ze. 'Maar ik moet er dan ook voor zorgen dat we kunnen blijven bestaan. Het huis draagt mijn naam. We krijgen geen subsidie van zorgverzekeraars en kunnen dit doen dankzij financiële steun van onze *founders*: de Staatsloterij en C&A. Daarnaast zijn we afhankelijk van fondsen, bedrijven en particulieren en hebben we een Club van 100; een businessclub die het Leontienhuis financieel steunt. In ruil geef ik bijvoorbeeld spinning-clinics en presentaties. Ook daarin moet ik nog een balans zien te vinden. Vorig jaar waren Michael en ik twintig jaar getrouwd en ik zat bij een evenement ten gunste van het Leontienhuis. Super natuurlijk, maar mijn moederhart zei: Ik wil bij Indy zijn. Gelukkig

is Michael nuchter en zei: "Schat, we doen ons ding, maar vanmiddag gaan we het vieren met die kleine meid." Hij leert me relativieren. Het Leontienhuis is een maatschappelijk project, maar daarnaast hebben we ook nog gewoon ons bedrijf Leontien Total Sports en Michael zijn wielerploeg. We zijn druk. Ik wil ook gewoon mama zijn en ervoor zorgen dat Indy niets tekortkomt.'

Wat is de belangrijkste les die je haar meegeeft?

'Dat perfect niet bestaat en ze de keuzes mag maken die ze wil maken in het leven, maar zichzelf goed moet verzorgen. En dat ze gelukkig is. Vaak vragen ze me: "Waarom fietst ze niet?" Indy wordt blij van dansen. Als de groep rechts staat, staat zij links. Maar ik zie een glimlach. Laat haar lekker.'

Heb je de topsport eigenlijk nooit gemist?

'Ik was zó klaar in 2004. Ik had er zo veel voor gedaan, zo veel voor gelaten. Ik was altijd nerveus. De laatste jaren van mijn wielercarrière sliep ik bijna niet. Ik wilde aan de top afscheid nemen, maar ik legde mezelf daardoor zo veel druk op. Mijn ene been was nog niet binnen na de laatste wedstrijd of ik viel in slaap. Ik heb daarna nooit meer slecht geslapen. Ik heb het geen dag gemist. Natuurlijk sport ik nog, maar als ik nu een koers rijd, zit ik onderweg lekker met iedereen te lullen. Een eerste plaats is niet meer belangrijk. Gelukkig zijn, dát is belangrijk.' 🌸

Meer informatie: leontienhuis.nl