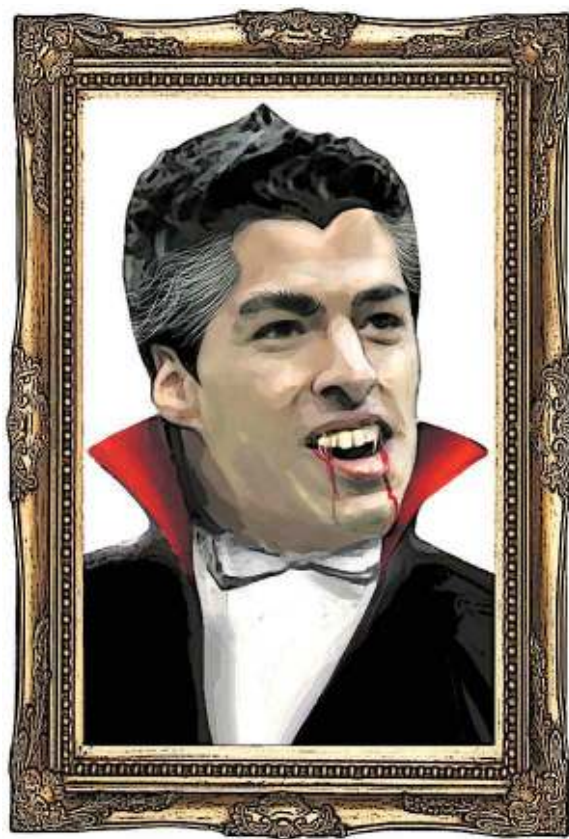


Prestatiedruk Topsporters vormen een risicogroep omdat hun stress-systemen tot het uiterste worden aangesproken



Sven Kramer: stort in omdat hij 'te diep' gaat

Sven Kramer (24) was de afgelopen vier jaar de beste schaatsster ter wereld op de lange afstanden en bij de all-roundtoernooien. Hij tilde zijn sport naar een hoger niveau, in eerste instantie in de magnifieke stijl. Insiders zagen vanaf 2009 dat hij het langzaam maar zeker moeilijker kreeg. Zelf liet hij niets van twijfel of onzekerheid zien aan de buitenwereld. Kramer heerste, altijd en overal. Begin vorig seizoen, in de aanloop naar zijn geplande hoogtepunt op de Olympische Spelen, versloeg hij met een ziek lijf ternauwernood zijn concurrenten. Hij ging dieper dan gezond was. Zijn rug, sinds 2005 een zwakke plek, dwong hem tot een hogere en minder efficiënte schaatshouding. Toch bleef hij ongeslagen, tot en met de olympische vijf kilometer. Dan wordt hij door een fout van coach Gerard Kemkers in gewonnen positie gediskwalificeerd op de tien kilometer. Gouden droom weg, het pantsert breekt. Door een blessure aan zijn rechterbovenbeen kan Kramer dit seizoen niet schaatsen. 'Burn-out', zeggen mensen in zijn omgeving. Onder leiding van sportarts Peter Vergouwen werkt hij aan zijn herstel.



Luis Suarez: haalde de wereldpers met zijn beet

Ajax-voetballer Luis Suarez staat bekend als een duikelaar. Desondanks is hij van grote waarde voor Ajax en voor het nationale team van Uruguay, omdat hij vaak scoort. De 23-jarige aanvallende speler kijkt al minimaal een jaar uit naar een transfer naar een grote buitenlandse club. Tijdens het wereldkampioenschap in Zuid-Afrika vormde hij met Diego Forlan een sterk aanvandkoppel, waardoor Uruguay het tot en met de halve finale schopte. Na een korte zomervakantie loopt hij al in de wedstrijd om de Johan Cruijff Schaal, Ajax-FC Twente, tegen een rode kaart op. Suarez moet bij de Amsterdamse club in de spits samenwerken met de nieuwe aankoop Mounir El Hamdaoui. In november laat hij zich in het duel met PSV provoceren door enkele PSV'ers. Hij haalt zijn gram door de PSV'er Otman Bakal in zijn sleutelbeen te bijten. Zeldzaam vertoond wangedrag, dat wereldnieuws wordt. De scheidsrechter laat het incident onbestraft. Ajax schorst hem twee wedstrijden. De openbare aanklager legt Suarez een schorsing van zeven wedstrijden op. De voetballer wacht nog altijd ongeduldig op zijn grote transfer.



Illustraties Ruben L. Oppenheimer

Yuri van Gelder: verbitterd na missen Olympische Spelen

Turner Yuri van Gelder (27) is specialist aan de ringen. Op dat toelst werd hij één keer wereldkampioen en won hij drie Europese titels. Zijn erelijst garandeerde in 2007 geen plaatsing voor de Olympische Spelen in Peking. Van Gelder werd bij de WK in Stuttgart tweede, waar alleen de titel hem naar Peking zou hebben gebracht. Die klap is Van Gelder nauwelijks te boven gekomen, ook al werd hij in 2008 en 2009 Europees kampioen. Maar die titels konden niet de pijn van de gemiste Spelen verzachten. In de zomer van 2009 bleek na een positieve dopingtest dat de turner verslaafd

was geraakt aan de partydrug cocaïne. Na zijn straf van één jaar te hebben uitgezeten, maakte Van Gelder in de zomer van 2010 een bemoedigende rentree. Hij won de wereldbekerwedstrijd in Gent en kwalificeerde zich voor de WK in Rotterdam. Naarmate dat toernooi naderbij kwam nam de druk én de twijfel toe. Eigenlijk kon Van Gelder het niet aan om voor eigen publiek aan een hoog verwachtingspatroon te voldoen. Hij wendde de hernieuwd cocaïnegebruik voor en werd uit de WK-ploeg gezet. Later verklaarde hij te hebben gelogen om zijn vlucht van de WK te legitimeren.

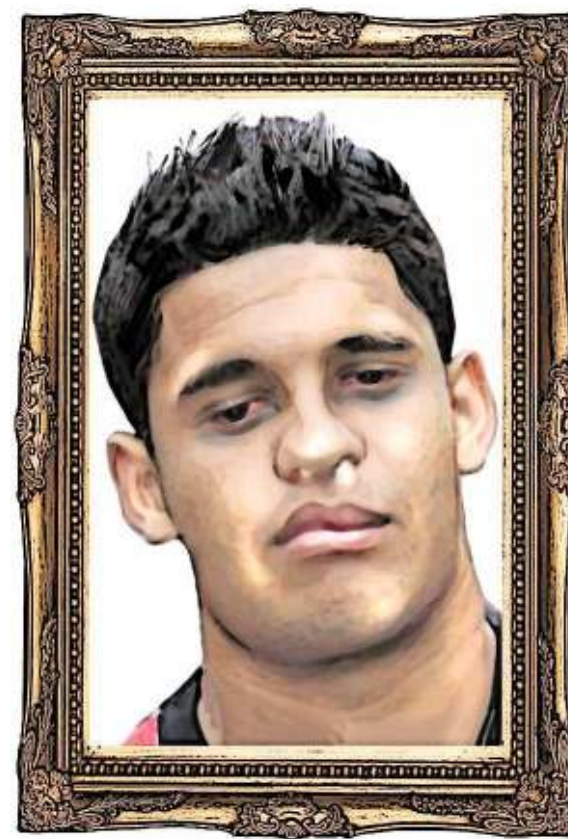
Edwin van Calker: niet bij machte om af te dalen

Edwin van Calker was vroeger in de atletiek een succesvolle meerkampster. Vanaf 2001 legde hij zich toe op bobsleeën. In 2009 slaagde hij er in als eerste Nederlandse viermansbob een podiumplaats in een wereldbekerwedstrijd te veroveren. De 31-jarige Van Calker zou op de Winterspelen in Vancouver van dit jaar in zowel de viermansbob (samen met remmers Arnold van Calker, Sybren Jansma en Timothy Beck) als in de tweemansbob (met Sybren Jansma) uitkomen. Na de tegenvallende resultaten van de tweemansbob (het Nederlandse tweetal eindigde op een veertiende plaats) besloot Van Calker niet te starten in de viermansbob. Hij voelde zich te onzeker over zijn stuurmanscapaciteiten op de gevaarlijke olympische baan. Hierdoor moest dit team van deelname worden teruggetrokken. Van Calker, die veel hoon over zich heen kreeg, was een jaar eerder op dezelfde baan gecrasht. Hij had dat trauma nooit verwerkt. Van psychologische bijstand was geen sprake. Een van de redenen waarom hij in Vancouver niet meer durfde te sleeten. Angst speelde een te grote rol.



Jonathan Reis: gebruiker van alcohol en cocaïne

PSV-voetballer Jonathan Reis werd dit najaar betrap op een te hoog percentage alcohol. Begin dit jaar werd de Braziliaan (21) door de club uit Eindhoven ontslagen, omdat hij regelmatig cocaïne en alcohol bleek te gebruiken. Reis weigerde zich te laten behandelen. Hij werd daarop door de clubleiding teruggestuurd naar zijn geboorteland, waar hij zich bij een ontweningskliniek meldde. Afgelopen zomer besloot PSV hem terug te halen naar Eindhoven, en kreeg hij een tweede kans. Reis werd wel onder curatele gesteld. De voetballer werd onder meer begeleid door een verslavingsdeskundige, een psycholoog en een arts. Nadat Reis was aangehouden met te veel alcohol op ontsloeg PSV hem niet, maar intensiverend in plaats daarvan zijn therapieën. Door bezoeken aan onder meer het Nationale Zweminstituut in Eindhoven kon Reis iets leren over zelfdiscipline, was de achterliggende gedachte. Reis beloofde het geschonken vertrouwen; de spits scoorde aan de lopende band. Op de laatste competitiedag van dit jaar raakte Reis dusdanig zwaar geblesseerd dat hij zeker een jaar uit de roulatie is.



De topsporter als gladiator: bespot en bespuwd

Topsporters worden steeds kwetsbaarder, bleek het afgelopen jaar. Hun stressvolle, geïsoleerde leefstijl leidt tot grensoverschrijdend gedrag. „Niemand die ontspoorde sporters echt helpt.”

Aldus Van Gelder

„Een gewoonte.” Zo verklaarde Yuri van Gelder zijn cocaïnegebruik in de zomer van 2009 tijdens een persconferentie op Papendal. Hij was naar eigen zeggen niet verslaafd, maar zou de cocaïne voornamelijk op feesten, „voor de fun” hebben gebruikt. „Om me lekkerder te voelen. Hoe gaat zoets? Je bent jong en wilt meedoen.” Vandaar dat hij professionele hulp wilde zoeken om van „die rotzooi” af te komen. „Ook al is dat misschien niet nodig”, zei hij nog. „Al doe je het één keer in de maand, één keer in het jaar, dat is al te veel. Ik kan en wil zo niet doorgaan.”

Hij wilde niet „bij de pakken gaan neerzitten”, verklaarde hij. „Ik buig diep, ga mijn probleem serieus aanpakken en kom met opgeheven hoofd de turnzaal weer binnen. Hoe lang het ook duurt, ik ga gewoon door. Ik word gewoon weer kampioen. Wacht maar af!” Nadat Van Gelder zijn schorsing van één jaar erop had zitten, presenteerde hij zich op een persconferentie in Den Bosch als een gretige sporter. „Ik wil laten zien dat ik nog steeds een topper ben. Een sportman die door een dal is gegaan, maar nu weer met beide armen in de ringen hangt en na de oefening met beide benen op de grond staat.” Nadat Van Gelder uit de ploeg voor de WK in Rotterdam was gezet, gaf hij in een tv-uitzending van *De Wereld Draait Door* tekst en uitleg. „Ik zat zo slecht in mijn vel dat ik maar één ding wilde: zo snel mogelijk weg uit Rotterdam. Weg van de plek waar ik een jaar eerder (bij de WK) op cocaïne betrap was. Dat flitste door mijn hoofd.”

Over het gebruik van een bekende nits als een leugen: „Ik had kunnen zeggen dat ik last van mijn rug had, maar dan zou er op mij zijn ingespraakt om te blijven.” Als reactie op de persconferentie waar de bond zijn „cocaïnegebruik” bekend maakte: „Ik ben getest. En daaruit bleek, dat ik helemaal geen cocaïne heb gebruikt.”

Door onze redacteur
GUUS VAN HOLLAND

E lke seconde van hun leven staat in dienst van dat ene doel: winnen. De meeste topsporters hebben niet echt door waarmee ze bezig zijn. Ze gaan maar door, opgezwepen door trainers, bestuurders, sponsors en organisatoren. En door de media die de sporters voorzien in hun behoefte aan aandacht. Ze leven jaar in jaar uit in een tunnel. Dat hun stressvolle, geïsoleerde leefstijl kan leiden tot grensoverschrijdend gedrag, dringt tot weinigen door. Verslavingsgedrag is een van de uitingsvormen bij mensen die onder voortdurende spanning leven, weet Paul Ruijsenaars, verslavingsdeskundige en eigenaar van een advies- en coachingsbureau voor de sportwereld en het bedrijfsleven. Gebruik van alcohol en drugs zijn gewoon bij *high performers*, zoals podiumkunstenaars, mensen in de politiek en het bedrijfsleven, beroepsmilitairen die worden blootgesteld aan oorlogshandelingen, en steeds meer topsporters. „Ook topsporters vormen een risicogroep omdat hun stress-systemen tot het uiterste worden aangesproken. Het neuropsychologisch effect daarvan is wetenschappelijk bekend, maar wordt in de sportwereld grotendeels genegeerd”, zegt Ruijsenaars, die een sportverleden heeft als basketbalinternational.

‘Topsport is een ziekte geworden, veroorzaakt door zakelijke belangen en commercie’

Voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag zijn er het afgelopen jaar in de Nederlandse sport zeker geweest. Althans de gevallen die bekend zijn geworden. Want er is vast en zeker meer leed dat niet aan de oppervlakte komt, weet Ruijsenaars. Om het drama rond Yuri van Gelder en zijn toelucht tot cocaïne kan niemand heen; het haalde de wereldpers. Maar ook de cocaïneverslaving van PSV-voetballer Jonathan Reis, de onverwacht ingelaste carrièreroderbreking van schaatser Sven Kramer, het bijtincident van Ajax-voetballer Luis Suarez, de abrupte weigering van de geatratiseerde bobsleer Edwin van Calker om tijdens de Winterspelen te starten en het wangedrag van voetballer Nigel de Jong tijdens het WK en later bij zijn club Manchester City, vormen voor (sport)psychologen, maar kenne-

Paul Ruijsenaars

Paul Ruijsenaars (60) is zelfstandig ondernemer met een advies- en coachingsbureau voor de sportwereld en het bedrijfsleven. Hij geeft advies over performances en aanvaardbaar veilige sport- en werkomstandigheden. Hij is bestuurslid van ProProf, een vakbond voor profvoetballers. Hij is sociaal psycholoog en was actief in de verslavingszorg als hoofd diagnostiek bij het Nederlands Instituut voor Alcohol en Drugs als opleider en supervisor. Paul Ruijsenaars was drie jaar geleden mede-initiatiefnemer van het platform 'Stop de dopinginquisitie'. De Utrechter speelde 25 keer in het Nederlands basketbalteam.

lijkt niet voor omstanders en betrokkenen, voor trainers, bestuurders, politici, bewindvoerders en media. Zij gaan door met hun jacht op medailles. Wie niet meekant, valt af, voor hem en ander, voelt Ruijsenaars aan. „Net als in de Romeinse tijd. De gladiatoren kregen alles ter voorbereiding. Maar als ze verloren werden ze weggegooid, achter de tralies gezet, bespot en bespuwd.” „Het gaat er bij Yuri van Gelder niet om dat hij cocaïne heeft gebruikt – waar iedereen op gefixeerd is. Het gaat meer om het waarom”, zegt Ruijsenaars als verslavingsdeskundige. „Hoe hij van zijn verslaving afkomt, maar vooral wat de oorzaken is. Wat is Yuri voor jongen, waar komt hij vandaan, wat drijft hem, waarom liegt hij? Hij is letterlijk een hele kleine jongen uit een zeer eenvoudig gezin, die zichzelf lichamelijk opblaast om bevestiging te krijgen. Obsessief traint hij zijn spieren om zijn kunstje nog beter te kunnen uitvoeren en krijgt nota bene een uniform van sergeant. Man, wat een aanzien heeft die jongen proberen te krijgen. Toen hij dat had moest hij het blijven waarmaken. Wie heeft hem toen gezegd dat hij er zonder dat turnen, die spierbundels en dat uniform ook toedeed? Niemand.”

Van Gelder was niet langer tegen de druk bestand toen hij werd aangekondigd als de grote terugpleister van de WK in Rotterdam. „Hij wilde er onderuit, loog als een verslaafde dat hij cocaïne had gebruikt, omdat hij niet in Rotterdam wilde en kon tur-

nen. Heeft iemand beseft dat hij in 2009 tijdens de NK turnen nota bene in Rotterdam was betrapt op het gebruik van cocaïne. Daar zou hij een jaar later op het WK worden geconfronteerd met zijn trauma. Vermijdingsgedrag. Je kunt nooit meer naar de plaats waar je een trauma hebt opgelopen. Maar de bestuurders van de turnbond, de organisatoren van de WK, de sponsors en zijn advocaten zien dat niet in. Van Gelder heeft een team van specialisten om zich heen laten bouwen. In die kooi bevinden zich alleen nog mensen die hem beschermen tegen de buitenwereld. Alleen nog ja-knikkers die puur uit eigen belang hun gouden kalf Van Gelder in stand houden. Geen mensen die hem vertellen dat hij zichzelf moet terugvinden. Ik vrees het ergste. En niemand die deze ontspoorde man echt helpt.”

Van Gelder is verslaafd aan topsport. Hij weet niet beter dan dat alleen het kunstje dat hij zo goed beheerst hem gelukkig maakt. Om hem heen verzamelen zich mensen die profiteren van zijn kunstje. „Van Gelder is een gebruiker geworden. Hij gebruikt mensen, maar andersom wordt hij gebruikt. Toen hij liet weten niet in staat te zijn op het WK in Rotterdam uit te komen, schreeuwden de belanghebbenden dat het toernooi niet zonder zijn verhaal, het is te pijnlijk. Is het dan gek dat hij in tijden van nood weer naar middelen dreigt te grijpen die hem euforisch maken, zoals cocaïne?”

Luis Suarez was onmisbaar voor Ajax. Hij maakte uit het niets doelpunten, hij voelde zich de club profiteerde van zijn talenten, ook de supporters, zijn manager. Ruijsenaars: „Hij speelde mee op het WK voetbal, waar hij een miljoenen transfer wilde verdienen. Hij keerde terug bij Ajax, zijn vrouw was bevallen van een kind. Hij had een spannende tijd achter de rug. Hij bleek ineens niet meer te scoren. Hij kreeg concurrentie van een inderhaast aangekochte spits, want ja, de coach won niet meer. Ineens was die jongen op en beet hij een tegenstander in zijn nek. Er volgde een schorsing. Alsof een straf het probleem oplost. Is er voordat Suarez doorsloeg iemand bij Ajax geweest die met hem therapeutisch heeft gesproken? 'Hoe gaat het Luis? Thuis alles goed? Ja? Maar toch Luis, heb ik mijn bedenkingen, kom op vertel.'

„Ik vrees dat dat niet gebeurd is, de prestatie wacht, Ajax is in nood, de coach moet winnen. En zonder Suarez winnen Ajax en zijn coach niet. Heb je ergens gehoord of gelezen dat een psycholoog zich met Suarez heeft bezig gehouden? Wie coachte hem? Niemand, want Ajax is al weer bezig met de volgende trainer, met de volgende overwinning. Met de almachtige Cruijff en zijn ledenraad, waar gaat het over? Opportunisme. Niet over mensen die hulp nodig hebben.”

Dat mensen in hun prestatiedrift de weg kwijtraken is begrijpelijk. Wetenschappelijk is aangetoond dat bij stress de hormonen adrenaline en cortisol een belangrijke rol spelen, stoffen waarvan

de aanmaak niet vanuit het bewustzijn aangestuurd kan worden, maar die vrijkomen wanneer het organisme zich in een omgeving begeeft die als stresserend wordt ervaren. In levensbedreigende omstandigheden is men dankzij die hormonen in staat tot gedrag dat we amper van onszelf kennen, wat betreft kracht en durf, om te kunnen overleven. Die hormonen kunnen leiden tot de gewenste resultaten, een kampioenschap bijvoorbeeld. Maar ook bekend is dat de stoffen afremmend werken, wat kan leiden tot grensoverschrijdend gedrag: misdragingen tijdens of na de wedstrijd. En soms nemen sporters ook *recreational drugs*, die op dezelfde synapsen inwerken als de lichaamsgevoelstoffen, zoals cocaïne, die soortgelijke werking heeft als adrenaline, om hetzelfde prettige bijverschijnsel te blijven ervaren. Yuri van Gelder, Andre Agassi, Martina Hingis, Amerikaanse honkballers, basketballers en nog vele andere helden nam daartoe hun toelucht. En wat te denken van alcoholmisbruik onder topsporters?

Wat moet het moeilijk zijn geweest voor Sven Kramer om te besluiten zijn onstuitbare loopbaan te moeten onderbreken? Ruijsenaars: „Blessures zijn signalen van overbelasting, de hersenen blokkeren. Het gaat niet meer zoals het hoort te gaan. De harmonie in zijn leven is verstoord. De coach op wie hij lang vertrouwde vertrouwde hij na het echec van Vancouver niet langer. Zijn ouders, die hem altijd hebben aangespoord, willen niet meer samenleven. Dan knakt er iets in het vertrouwen. Zijn sponsors en supporters zijn radeloos, de schaatsersport kan niet zonder hem, Thialf loopt niet meer vol. Sven voelt wat hij voelt. Daar kan geen bond of organisatie wat tegen doen. Dan maar geen Sven Kramer. Knap, op je 24ste dat besluit te nemen.”

Topsporters dienen zich te verenigen, meent Ruijsenaars, bestuurslid van ProProf, vakbond voor profvoetballers. „Wie beschermt de sporters? Medezeggenschap in wat van topsporters wordt verwacht. Sporters worden verdacht gemaakt van doping, zonder bewijs, maar gaan wel door het leven als schuldig. De Tour de France bepaalt welke ploeg wordt toegelaten. Een ploeg met renners die verdacht zijn, wordt niet toegelaten. Organisaties zeggen: 'Jij wel en jij niet'. Wie het feestje zou kunnen verstoren is niet welkom. 'Jij doet vreemd, niet welkom. Jij zegt vreemde dingen over onze sport, wegwezen.' Jij voldoet niet aan onze normen, jij beschadigt het imago van onze sport.”

De Olympische Spelen zijn het voorbeeld voor de jeugd, dus geen omstrede deelnemers. Maar wat is omstrede? Topsporters worden verdacht gemaakt, om de sportwereld te redden. Maar wie bekomert zich om de mensen die niet meer weten wat ze moeten doen om aan de voorwaarden te voldoen? Mensen die over grenzen gaan om aandacht en erkenning te krijgen. Topsport is een ziekte geworden, veroorzaakt door zakelijke belangen en commercie.”

Aldus Suarez

Begin deze maand bood Luis Suarez op zijn nieuwe website *LuisSuarez16.com* zijn excuses aan voor zijn gedrag tijdens de wedstrijd Ajax-PSV. „Het spijt me voor wat er is gebeurd tegen PSV”, zegt de spits in het filmpje, dat in Barcelona werd opgenomen, de stad waar zijn schoonouders en zaakwaarnemer Pere Guardiola wonen. „Ik wil mijn excuses maken aan Bakal en aan de supporters van Ajax. Als aanvoerder besef ik dat ik iets deed wat fout is.” Volgens Suarez ging zijn gevoel met hem op de loop tijdens het duel. „Op zo'n moment voel je alleen je hart bonken. Je bent niet in staat na te denken over wat je van plan bent. Maar daarna voel je je alleen slecht en heb je spijt. Ik ben bijzonder zelfkritisch. Wat ik nu moet doen, is zo hard mogelijk werken.” Eerder bagatelliseerde Suarez het incident nog, door te stellen dat in een klassieker alles goedloofd is. De tegenpartij stond zes of zeven keer op zijn voet, legde hij uit. Maar een paar weken later betuigt hij anders zijn spijt.

Aldus Kramer

Op het hoofdkantoor van zijn ploegsponsor TVM in Hoogeveen vertelde Sven Kramer eind oktober dat de hoge verwachtingen van zijn omgeving – en die van hemzelf – na jaren van uitzonderlijke prestaties te veel werden. „Mijn manier van sportbeleving is heel intens, 24 uur per dag”, aldus Kramer. „Dat kun je niet ongestraft vier jaar doen, elk weekend willen winnen – en ook winnen. Dat vergt heel veel energie. Ik heb het met alle liefde gedaan, maar wat ik de afgelopen jaren heb gepresteerd gaat je niet in de koude kleren zitten.” Twee maanden later schoof hij aan in *Pauw & Witteman*. Daar vertelde de schaatser dat hij geen onverantwoorde risico's wilde nemen, toen bleek dat de slepende blessure aan de spier in zijn rechterbovenbeen was vergergd. In zijn column in *De Telegraaf* schreef Kramer vorige maand dat hij de situatie nuchter benadert: „Ik heb nu in ieder geval alle rust om te werken aan mijn herstel en ik heb ook geen enkele twijfel dat het weer honderd procent goed komt [...] Alles is nu ondergeschikt aan het belang van beter worden.”

Aldus Calker

Tien maanden na zijn besluit om niet af te dalen in Vancouver, moet Edwin van Calker tijdens lezingen nog altijd uitleggen dat hij niet bang was, vertelde de bobsleer de maand in *Vrij Nederland*. Hij werd een angsthaas, schijltuis, lafbek genoemd. „Terwijl ik gewoon mijn verantwoordelijkheid heb genomen. Ik wilde mijn teamgenoten niet in gevaar brengen.” In *NRC Handelsblad* vertelde hij in maart dat hij de bobsleebond vorig jaar om mentale begeleiding had verzocht. „Toen de bond daar niet op inging, heb ik op eigen initiatief enkele gesprekken gevoerd. Het is geen geheim dat veel piloten om psychische redenen zijn afgehaakt. Vooral piloten in de viermansbob hebben het zwaar, omdat zij met grote snelheid en zware vracht de baan afgaan. Iedere fout wordt genadeloos afgestraft.” Op de vraag of een sportpsycholoog de gebeurtenissen in Vancouver had kunnen voorkomen, antwoordde Van Calker: „Bewijzen kun je het niet, maar ik sluit het niet uit.”

Aldus Reis

In *Voetbal International* vertelde Jonathan Reis vorige maand dat hij het moeilijk vond dat zijn geliefde en zijn zoon Caique in Brazilië woonden. De afstand zorgde voor een stroeve relatie. „Ik werd daar kribbig en zenuwachtig van. De cocaïne was een vlucht, zo kun je het wel omschrijven. Ik was vaak alleen als ik het deed. [...] Ik denk dat mijn afkomst van invloed is op de dingen die ik heb gedaan [Reis groeide op in een arm gezin in Contagem]. Als je in een arme buurt woont is het moeilijk om aan werk te komen. En als je werk hebt, verdienen je maximaal 250 euro in de maand. Wat wél makkelijk gaat, is aan drugs komen en die verkopen in de krottenwijken.” Reis realiseert zich dat hij niet alleen zijn leven op orde moet brengen, maar ook het vertrouwen van zijn omgeving moet terugwinnen. „Ik heb een hoop mensen teleurgesteld. In mijn omgeving hoor ik geluiden dat ik een andere jongen ben geworden. Dat is goed. En natuurlijk is het voor mij zeer belangrijk dat mijn vriendin en zoonje sinds kort bij me zijn. Dat zorgt voor meer structuur, dat heb ik nodig.”