

'De foto van je rivaal boven je bed hangen, is geen waanzin'

Hoe ook topsporters ten prooi vallen aan burn-out.

Burn-out is een ziekte van onze tijd. Ook de topsport ontsnapt er niet aan. 'In sport is het verschil tussen winst en verlies objectief meetbaar. Dat is keihard.'

Door JEF VAN BAELEN, foto DEBBY TERMONIA

Er waren de verhalen van de tot wanhoop gedreven turnsters van het Gentse topsportprogramma. Er was veldloopster Louise Carton, die wegens anorexia haar carrière stopzette. En er was de schrijvende open brief van Hanne Maudens. Maudens, België's beste zevenkampster na Nafi Thiam, schrijft dat ze 's morgens niet meer op wilde staan. 'Ik wilde zo veel mogelijk slapen om de dag niet bewust te moeten beleven. Als een mens slaapt is hij even dood, dacht ik. (...) Het kon mij allemaal niet meer schelen. Ik had geen gevoelens meer.' Heftige woorden en het krasse is: haar omgeving had helemaal niet in de gaten dat ze eronderdoor ging. Maudens slaagde er zelfs in om vijf jaar lang een ernstige scheenbeenblessure te verbergen. 'Topsport is flirten met



BERT DE CUYPER
→ Geboren in Sint-Laureins op 18 juli 1951 → 1985 doctor in de psychologie aan de KU Leuven
→ 1993 sportpsycholoog op de topsportschool van de Vlaamse Tennisvereniging → 2002 richt met Rudy Hoylen HeavyMental op, centrum voor mentale begeleiding van topsporters → 2005 docent sportpsychologie aan de KU Leuven → 2007 voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie → 2008 coach-the-coach-samenwerking met Vital Heynen bij volleybalclub Maaselk → 2012 academisch verantwoordelijke voor de opleiding Praktijkgerichte Sportpsychologie

grenzen van de psychologie van de topsporter, die onder meer met Dominique Monami, Jolien D'Hooore en Zdenek Stybar heeft samengewerkt. 'Een atleet moet monomaan met zijn vak bezig zijn, maar de stap van extreem gedisciplineerd naar obsessieel gedrag is klein. Zijn omgeving kan soms moeilijk inschatten wanneer die grens wordt overschreden.'

Hoe kon Hanne Maudens vijf jaar lang een blessure verbergen?

BERT DE CUYPER. Topsporters bezitten een hoge pijntolerantie. Daar worden ze om geprezen. Ze kicken erop om hun pijngrens voortdurend te verleggen. Het idee kan ontstaan dat je niet goed getraind hebt als je geen pijn voelt. Kinesisten, dokters en trainers moeten de atleet helpen het onderscheid te maken tussen onschuldige en riskante pijn. Onderzoekers onderscheiden drie fases tot een burn-out: de alarmfase, de weerstandsfase en ten slotte de uitputtingsfase, waarin Hanne Maudens zich duidelijk bevond toen ze die brief schreef. Lethargie, fysiek en emotioneel op zijn, niet meer uit je bed kunnen: mensen met een burn-out herkennen dat.

140.000 werknemers zitten al langer dan een jaar thuis met verschijnselen van burn-out, een stijging met 39 procent in 5 jaar. Het is een ziekte van onze tijd.

DE CUYPER. Exact. Dat er in de sport vandaag meer gevallen van burn-out zijn, is de vertaling van een maatschappelijke realiteit. Ook in onderzoeken over depressies bij profsporters blijken de percentages niet te verschillen van de algemene populatie.

Zijn er sporten waar het meer voorkomt? Maakt de fiets neerslachtiger dan de voetbalschoen?

DE CUYPER. Het voordeel van ploegsport is dat je de druk deelt. Je kunt erover praten, ermee lachen, het relativëren. Een individuele sporter loopt het gevaar dat het in de bovenkamer blijft malen, zonder dat die gedachtegang doorbroken wordt.

Wielrennen is een speciale discipline, omdat het een ploegsport is en toch ook weer niet. De kopman wint. Hoe voelen zijn teamgenoten zich daarbij, zelf ook toppers met ambitie? Sowieso is het niet niks om het gewicht van een hele groep te moeten dragen. En wat met renners die zich uit de naad rijden voor een falende kopman? In de biografie van voormalig profwielrenner Bram Tankink lees ik dat veel coureurs het plezier zijn kwijtgeraakt. Jammer én zorgwekkend. Plezier ▶▶

is het beste vaccin tegen een burn-out.

Laast werd mijn input gevraagd bij een Nederlands onderzoek onder recent gestopte wielrenners, bij wie opvallend veel depressies en zelfdodingen werden vastgesteld. Men dacht dat het te maken had met afkickverschijnselen van de hormonen die vrijkomen bij zware inspanningen, maar daar bleek geen bewijs voor. Ik zie een andere verklaring. Wielrennen is, net als atletiek, een sport waarin je het gevaar loopt een eendimensionale identiteit op te bouwen. 'Ik ben coureur', zeggen ze. Klinkt charmant, maar wat blijft er over de dag dat je niet meer koerst? Wie ben je dan? De meeste mensen kunnen zich niet voorstellen hoe het voelt om een wedstrijd te winnen, maar ze zijn ook nooit 'verliezers'.

DE CUYPER In sport is het verschil tussen winst en verlies objectief meetbaar. Dat is keihard. Het gevaar bestaat dat de mens achter de sporter samenvalt met wat hij of zij presteert: iemand is 'een medaillewinnaar' of 'een talent dat het net niet heeft gemaakt'. De clou is dat je winst en verlies een bredere, rijkere invulling geeft. Dat vraagt zelfkennis. Ben ik een super-talent, of is het al fantastisch als ik prof kan worden? Bij mijn eerste contact met een sporter vraag ik altijd wat de ambities zijn. Daarna wil ik, liefst in samenspraak met een expert die dicht bij de sporter staat, inschatten of die ambities realistisch zijn.

In uw boek citeert u zwemkampioen Michael Phelps, de succesvolste olympiër aller tijden. Phelps verloor één onbeduidende wedstrijd en hing een foto van de winnaar in zijn slaapkamer op om dat vieze gevoel nooit te vergeten. Mag ik dat waanzinnig vinden?

DE CUYPER Topsporters zijn competitiebeesten. Nederlagen doen pijn, elke vezel in hun lijf verzet zich daartegen. De foto van je rivaal boven je bed hangen, is geen waanzin. Ik vind het productiever dan de nederlaag minimali-

seren en naïef verwachten dat het de volgende keer wel beter zal lopen. Ook verliezen moet je leren, zelfs de besten overkomt het. In trainersopleidingen weten ze dat. Vooral voetbalcoaches zijn er sterk in om bij nederlagen tot vervelens toe het positieve te benadrukken. 'We zullen leren uit deze match! Goed dat we de werkpunten kennen!' Journalisten lachen daarmee, maar die benadering is niet dom. Verlies wordt zo de opstap naar groei.

De relatie tussen een coach en zijn atleet is dubbel. De trainer is de ultieme vertrouwenspersoon die alles beslist, tegelijk kan hij ook de oorzaak van stress zijn.

DE CUYPER Buitenstaanders denken dat trainers te veeleisend zijn en daardoor hun sporters over de rand duwen, maar het is complexer dan dat. Weet u wat ik in mijn praktijk vaak terugzie? Atleten die vrezen dat hun coach niet langer in hen gelooft. Want de eisen zijn verminderd. De sporter krijgt, vaak terecht, het gevoel dat de trainer twijfelt of de ambities wel haalbaar zijn. Zeker jonge sporters kunnen daar enorm door beginnen te twijfelen.

Roerier Niels Van Zandweghe zal tegen zijn vriendin dat de sport altijd

voor zal gaan op hun relatie, vertelde hij in Knack. Is dat wel verstandig? Dat roeien stopt vroeg of laat.

DE CUYPER De Nederlandse langeafstandswimmer Maarten van der Weijden maakte het uit met zijn lief om toch maar geen afleiding te hebben. Gelukkig voor Van der Weijden nam ze hem terug nadat hij olympisch goud had gewonnen, maar over zulke fundamentele levenskeuzes moet je niet licht gaan. Alles opofferen voor één doel klinkt heldhaftig, tot je in de kou eindigt. Het is alleszins niet makkelijk om de partner te zijn van een topsporter.

Wat is de rol van de ouders?

DE CUYPER Zij offeren veel op. Ik heb de jonge Sabine Appelmans begeleid. Haar vader doorkruiste het hele land

zodat Sabine tennistoernooitjes kon spelen. Die man gooid er zijn hele beroepsleven voor om. Een kind merkt dat en kan zich verplicht voelen iets terug te doen, ook wanneer ouders geen eisen stellen. Een andere kwestie zijn de voetbal- of tennisvaders die hun eigen onverkulde dromen hopen te verwezenlijken via hun kind.

Ik begrip hoe moeilijk die rol is, want ik ben zelf vader van twee sportzonen. Simon nam in 2012 deel aan de olympische triatlon, Jeroen speelt op nationaal niveau tafeltennis. Je wilt hen helpen en dus ook streng zijn, maar vóór alles moet duidelijk zijn dat je hen onvoorwaardelijk graag ziet, los van hun prestaties. Ook hier is zelfkennis de sleutel: laat je goed adviseren door kenners die kunnen inschatten wat er van jouw kind mag worden verwacht. De lat hoog leggen moet, als het talent navenant is. Maar de kans is groot dat het regime dat Nina Derwael naar de top bracht voor jouw kind te hoog gegrepen is. Deels vaar je blind. Elke vader onthoudt het prachtschot in de winkelhaak en niet de tien matches waarin zijn zoon geen bal raakte. Mijn kind, schoon kind.

Leggen atleten niet per definitie de lat te hoog? Het motto van de Olympische Spelen is citius, altius, fortius: sneller, hoger, sterker. Zelfs de allerbeste moet altijd beter blijven doen.

DE CUYPER Topsporters zijn perfectionisten. Omkadering en materiaal moeten voldoen aan de allerhoogste eisen en ook van zichzelf verwachten ze het maximum. Met dat perfectionisme kun je op twee manieren omgaan. Kim Gevaert en Filip Dewulf waren beiden op en top perfectionist. Gevaert vond dat ze nooit de perfecte race liep. De analyse van haar eigen prestatie was bikkelhard, maar eerlijk. De werkpunten nam ze mee naar de training. Gevaert slaagde er ook in om zichzelf een schouderklopje te geven. Filip Dewulf zag ik woest de kleedkamer binnensterven toen hij net Belgisch tenniskampioen was geworden. Elke kleine fout ergerde hem tot in het diepst van zijn gedachten. Een knap punt? Dat was maar normaal.

Die broeiende onvrede was misschien ook zijn kracht?

DE CUYPER Woede die zich richt op anderen kan een krachbron zijn, woede op jezelf niet. Blijvend motivatie halen uit woede is hoe dan ook onmogelijk.

Uit onderzoek blijkt dat negatieve perfectie mensen hun carrière vroeger dan gemiddeld beëindigen. Er bestaan aangename en effectievere emoties. Vrijblijvend bijvoorbeeld, of genot.

Genieten zou voor de hand moeten liggen. Waar doe je het anders voor?

DE CUYPER Dat is nochtans niet bij alle atleten zo. Wielrenster Marianne Vos gaf aan dat ze 'onwijs veel plezier' had aan haar sport en dat haar topprestaties verklaart, maar er zijn ook veel sporters die weinig genieten van hun reis naar de top. Na hun carrière betreuren ze dat. 'Als je met een banddikte verliest, heeft het misschien aan dat stuk chocolade gelegen', zegt ex-mountainbiker Filip Melrhaeghe in uw boek. Is dat werkelijk zo?

DE CUYPER In sommige sporten is die nadruk op voeding zonder meer terecht. Wie de Ronde van Frankrijk wil winnen, moet mensescherp staan. Maar gaat voor een voetballer één kiloote meer het verschil maken? Strenge eisen horen bij topsport, tegelijk zijn atleten erbij gebaat dat ze relativeren. Meirhaeghe zegt trouwens dat hij zijn beste seizoenen kende toen hij iets meer ontspannen omgesprong met zijn dieet.

Trainers moeten zich bewust zijn van de gevaren en ze vooral niet aanwakkeren. Een van de pijnlijkste sportbiografieën die ik ken, is die van Suzy Favor Hamilton, een Amerikaanse langeafstandloperster die gold als een super-talent. Favor Hamilton had zwaardere borsten dan haar clubgenoten. Haar coach bestond het om slowmotion-beelden te maken terwijl zij aan het rennen was, en die werden dan vertoond voor de hele groep. Favor Hamilton werd onzeker over haar gewicht en ontwikkelde boulimie.

De kledij waarin gesport wordt, speelt ook een rol. Het verschil tussen damesbasket en damesvolleybal is bijvoorbeeld opvallend. Basketsters sporten in wijde broeken en oversized truitjes. In een volleybalkleedkamer vergelijkbaar meisjes hoe ze eruitzien in hun nauwsluitende, minuscule broekjes. Hun kledij toont elk grammetje vet. Je moet niet schrikken als dat eetstoornissen uitlokt. ●

Bert De Cuyper, De psychologie van de topsporter, 2010 Uitgevers, 228 blz., 24,95 euro



© Belginaas

'IK WAS NIET JALOERS OP REMCO, MAAR HET KNAAGDE WEL'

Ook de jonge renner Thibaut Ponsaerts weet wat burn-out is.

Thibaut Ponsaerts (20) was de beste renner in zijn jeugd categorie. Toch kan ook een jonge atleet bij wie de wereld aan zijn voeten ligt, ten prooi vallen aan een burn-out. Bij Ponsaerts waren het verschillende incidenten die hem die kant op stuwden. Hij reed vlak achter Stef Loos toen de jonge coureur gegrepen werd door een bestelwagen. 'Ik kan niet zeggen dat het dodelijke ongeluk van Stef de aanzet was, maar het deed me wel vragen stellen. Is dit nu waar het leven

om draait? Het leek zo zinloos.'

Rond die tijd brak Remco Evenepoel, leeftijdsgenoot en een goeie vriend van Ponsaerts, spectaculair door. 'Ik was altijd de beste geweest, plots reed daar iemand waar ik niet aan kon. Niet dat ik jaloers was op Remco, maar het knaagde wel. Voordien moest ik er nooit superveel voor doen. Een beetje trainen en ik reed voor de zege. Trainen werd werken, de druk verhoogde. Maar hoe harder ik me inspande, hoe slechter ik presteerde. Ik geloofde niet meer in mezelf en verloor het plezier. Ik voelde me moe. Leeg.'

Hoe Ponsaerts uit die spiraal is

geraakt, kan hij moeilijk onder woorden brengen. 'Het is in stappen gegaan. Ik zocht professionele hulp, ben met medicatie gestart en laste een pauze in. Een belangrijk moment was toen mijn sportpsycholoog met mijn ouders ging praten. Zij legden, onbewust, druk op mij. Of zo ervoer ik dat toch. Nu besef ik dat het niet aan hen lag. Ik dacht aan stoppen, maar omdat ik besefte dat ik een waardevol talent bezit, zette ik door. Dat ik ondanks mijn problemen terecht kon bij het belofteam van Lotto-Soudal, kikkerde me op. Als zij in mij geloven, waarom zou ik dat dan zelf niet doen?'