

DRUK

Erik Dijkstra bij Meulenhoff:

Staken op leven en dood (met Hans Morssinkhof)

Je moet het wel zelf voelen

Druk

Erik Dijkstra

DRUK

In het hoofd van kampioenen

MEULENHOFF

ISBN 978-90-896-8327-4

ISBN 978-94-023-2558-4 (e-book)

ISBN 978-90-528-6836-3 (audio)

NUR 320

Omslagontwerp: Yolanda Huntelaar

Omslagbeeld en illustratie auteur: © Romano Molenaar

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2026 BNNVARA, Erik Dijkstra en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam



De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoud

Inleiding	7
1 De wraak van Femke Heemskerk	13
2 'En hij staat!' Het goud, de druk en de slapeloze nachten van Epke Zonderland	25
3 De droom van Ron Zwerver	39
4 De eeuwige bewijsdrang van Jaap Stam	63
5 Guus Hiddink: leraar en trainer	79
6 De strijd van Kiki Bertens	99
7 Raemon Sluiter en de liefde voor het spelletje	115
8 Daniëlle de Bruijn: de beste wedstrijd van haar leven	135
9 Kopmannen, knechten en Stef Clement	151
10 De filosofie van Annemiek van Vleuten	171
11 De tranen van Demi Vollering	185
12 De revolutie van Merijn Zeeman	205
13 Niek Kimmann: de beste BMX'er ter wereld	221
14 Maartje Paumen: de ups en downs van 's werelds beste hockeyster	235

15	Kirsten van der Kolk: niet met en niet zonder elkaar	257
16	Jan Smeekens: twaalf duizendsten	271
17	Suzanne Schulting is de beste	283
18	Jillert Anema gaat zijn eigen weg	297
19	Jacco Verhaeren, de geboren coach	315
20	Op de rand en over de rand met Henk Grol	335
21	Cor van der Geest: de judovader	351
22	Kika van Es of de kleine leeuw die groot moest worden	367
23	Van de hel naar de hemel met Anouk Vetter	383
	Dankwoord	396
	Bronnenlijst	398
	Fotoverantwoording	400

Inleiding

Het mooie van topsport is dat het een vereenvoudigde, geconcentreerde versie van de werkelijkheid biedt. De zin van het leven, teruggebracht tot een verschil van twaalf duizendsten. Een penalty die via de lat over het doel verdwijnt of een volleybal die via de antenne nét buiten de lijnen gaat. De hemel of de hel en niks daartussen. De druk die topsporters voelen is vaak net zo extreem.

Als iemand wint, zoals Ron Zwerver die toekeek hoe een Italiaanse tegenstander die beslissende bal uit sloeg, staan we met z'n allen te juichen. Als schaatser Jan Smeekens in Sotsji op twaalf duizendsten een gouden medaille mist, zeggen we: 'Zo hard is topsport' en gaan over tot de orde van de dag. En Jaap Stam wordt nog regelmatig herinnerd aan een penalty die hij miste (hij raakte echt nog de lat!). Maar hoe hard is topsport nou echt? En wat doet dat met de psyche? Ron Zwerver en Jaap Stam hadden hun hele carrière last van druk. Ze spraken er nooit over. Jan Smeekens volgde EMDR-therapie om het trauma van Sotsji te verwerken.

Het idee voor een podcast waarin sporters praten over mentale druk kwam in 2021 van mijn voormalige *DWDD*-collega Tom Zwanenburg. ‘Het is toch gek dat we met sporters over alle mogelijk details praten,’ zei hij tijdens een rondje fietsen, ‘maar bijna nooit over het hoofd.’ Al fietsend bedachten we dat het interessant zou kunnen zijn om eens met topsporters te praten over wat er nou eigenlijk in de hersenpan gebeurt, op het gebied van spanning en stress. Als ik voor de tv al bijna te veel krijg van de opwinding, hoe gaan topsporters dan om met die druk?

Het was geen toeval dat we het daarover hadden, want in die tijd waren er verschillende actieve sporters die openlijk over mentale problemen begonnen te praten. Het was alsof er opeens een nieuwe generatie aan het woord kwam. Tom Dumoulin stopte tijdelijk met wielrennen en zei toen hij dat bekendmaakte dat het ‘voelde alsof hij een rugzak van honderd kilo afdeed’. Dumoulin verklaarde dat hij moeite had zijn weg te vinden in het leven. Hij wilde iedereen blij maken, van zijn ploeg en het publiek tot zijn familie. ‘Maar daarin ben ik mezelf een beetje vergeten.’ Simone Biles, de beste turnster aller tijden, trok zich terug op de Olympische Spelen in Tokio in 2021 vanwege mentale problemen. Tennisster Naomi Osaka liet weten dat ze uit zelfbescherming geen persconferenties meer wilde geven. Ze gaf aan te kampen met depressies.

Lang, veel te lang natuurlijk, was praten over mentale problemen taboe in die harde wereld van de topsport. Kort voor de Spelen in Milaan stond er nog een mooi interview in *Trouw* met Ireen Wüst, waarin ze treffend illustreert hoe dat er nog niet eens zo lang geleden aan toeging. Ze vertelt hoe ze in 2008 zwaar overtraint raakte en naar een psycholoog ging. Maar dat deed ze na sluitingstijd en ze glipte naar binnen via de achteringang. ‘Ik was als de dood dat iemand erachter zou komen en zou denken dat ik gestoord was, of op zijn minst gek. Ik

dacht dat ik nooit meer een contract zou krijgen als iemand dat zou zien. Eigenlijk is het bezopen dat ik toen zo dacht. Maar het voelde écht zo.’

We besloten een aantal topsporters te benaderen en tot onze grote vreugde wilden vrijwel alle namen die we bedacht hadden meewerken. In de interviews viel het me vanaf het begin op dat de sporters die ik sprak allemaal bereid waren om veel te vertellen. Meer dan ik had durven hopen. Blijkbaar hadden we een snaar geraakt. We hadden vooraf afgesproken om ze allemaal min of meer dezelfde vragenlijst voor te leggen. Vragen zoals: Wanneer heb je de meeste druk ooit ervaren? Is het leuk om topsporter te zijn? Heb je veel last van wedstrijdspanning en hoe ga je daarmee om? Natuurlijk paste ik die vragen per sporter weer aan, maar de strekking was veelal hetzelfde. Kiki Bertens vertelde over haar debuut op het Centre Court van Wimbledon, toen ze van pure spanning moest overgeven en zich na een kansloze nederlaag niets meer van de wedstrijd kon herinneren. Zwemster Femke Heemskerk legde uit wat ze ooit had bedoeld met ‘de demonen in haar hoofd’, en hoe kwetsend ze het had gevonden dat zoveel mensen daar lacherig over deden.

Voor die eerste serie van *DRUK: in het hoofd van kampioenen* sprak ik negen individuele sporters. Wanneer ik iets maak, heb ik altijd twee referentiekaders. Ik kijk zelf al lang en veel naar sport. Mijn eerste actieve herinnering is de overwinning van Hennie Kuiper in Parijs-Roubaix anno 1983, dus ik heb een boel gezien en gelezen. Als ik het nog niet eerder heb gehoord, dan geldt dat misschien wel voor meer mensen. En ik zat soms met mijn oren te klapperen. Bijvoorbeeld toen de altijd zo ongenaakbare Epke Zonderland bekende dat hij ook wel eens kampte met depressieve gevoelens. Of bij het verhaal van Henk Grol, die zichzelf steeds meer pijn ging doen nadat hij grote wedstrijden verloor. Ten tweede denk ik altijd aan mijn

lieve moeder, een wijze vrouw uit het oosten van het land die zo nu en dan wel wat voorbij ziet komen, maar niet bovenmatig geïnteresseerd is in topsport. Zou zij dit nou interessant vinden? Het antwoord was ja. Want mensen die openlijk spreken over mentale kwesties, dat gaat verder dan de sport. Demi Voltering die soms moet huilen als woorden tekortschieten, maar daar tegenwoordig ook kracht uit haalt.

In de tweede reeks sprak ik teamsporters. Daar kwamen ook andere zaken aan bod, zoals groepsdruk of jezelf opofferen voor een ander. Moet je eigenlijk vrienden zijn met je teamgenoten? En durf je binnen een groep wel te zeggen dat je je niet zo fijn voelt? Topsport is hard en soms moet je elkaar de waarheid zeggen. Maar op een veld is niet altijd ruimte en tijd om dat op een genuanceerde manier te doen. Het verhaal van Kika van Es, die vertelde hoe ze bij de Engelse club Everton werd gepest door teamgenoten, sneed me recht door de ziel. In het laatste seizoen sprak ik verschillende topcoaches. Hoe gaan zij om met stress? En hoe helpen ze hun pupillen als de druk het hoogst is? Cor van der Geest kon het uiteindelijk niet meer aan om zijn zwaargeblesseerde zoon Elco bij te staan, omdat hij zoveel van hem hield. Met coaches sprak ik ook over grensoverschrijdend gedrag. Ik vind dat een boeiend onderwerp, want topsport draait volgens mij juist om grenzen verleggen. Maar wanneer ga je dan te ver? Raemon Sluiter vertelt openhartig over de keer dat hij écht kwaad werd op Kiki Bertens.

Dit boek biedt meer dan de podcast. Dat moet letterlijk worden genomen. Veel prachtige verhalen die we in de uitzendingen niet kwijt konden, krijgen hier wel de ruimte die ze verdienen. Voor het boek heb ik over alle sportmensen een apart hoofdstuk gemaakt. Eerst komt een biografische schets waarbij de nadruk ligt op de manier waarop sporters druk hebben gevoeld tijdens de hoogte- en dieptepunten in hun loopbaan. Hier en daar vertel ik er wat persoonlijke herinne-

ringen bij, de plek waar ik was toen de volleyballers olympisch goud wonnen of dat ik altijd een beetje verliefd was op Suzanne Schulting. Vaak, misschien wel te vaak, vertel ik erbij dat ik een zwak heb voor de sporter in kwestie. Maar dit is geen objectief boek, ik heb eigenlijk allemaal sporters gekozen van wie ik fan ben.

Na die stukken komen de sporters steeds zelf direct aan het woord. Het zijn de ongefilterde en ongemonteerde antwoorden die ze gaven op vragen over mentale kwesties. Vaak is dat verrassend, soms is het pijnlijk. Volgens mij is het altijd eerlijk.

Ik hoop dat de verhalen een andere kijk op topsport bieden. Want ook als publiek hebben we verantwoordelijkheid. Soms zijn we zo verdomd hard voor sportmensen die net niet winnen. Toen Simone Biles zich terugtrok van de Spelen in 2021 omdat de druk haar te veel werd, noemde wijlen Charlie Kirk haar ‘egoïstisch, een schande voor het land en een sociopaat’. Ik moest ook denken aan bobsleeër Edwin van Calker, die in 2010 niet van de olympische baan in Vancouver durfde af te dalen. Een paar dagen eerder was een rodelaar uit Georgië dodelijk verongelukt. Van Calker werd door het halve land door de mangel gehaald. Jack van Gelder noemde hem live op tv ‘een slapzak’. Ik was het daar eigenlijk wel mee eens. Maar Willem-Alexander, toen nog kroonprins, nam het juist op voor de bobsleepiloot. De prins zei dat het ‘moedig was om tegen de groepsdruk in te gaan en de veiligheid van je teamgenoten boven olympische deelname te stellen’.

Ik ben anders gaan denken. Soms vertel ik daar ook over in hoofdstukken. Ik vind topsport nog steeds het mooiste wat er is. De zin van het leven teruggebracht tot een bal die binnenkant paal het veld weer in gaat of een schaatsster die onder enorme druk tóch een gouden medaille wint. De zwarte mascara die dan over haar wangen stroomt.

Maar we mogen soms best wat meer compassie tonen met al die topsporters die soms onder onmenselijke druk staan.

En als dat ook maar een klein beetje lukt, dan is dit boek geslaagd.

I

De wraak van Femke Heemskerk

De allereerste sporter die ik interviewde voor de podcast *DRUK* was zwemster Femke Heemskerk. Ik wilde graag met haar beginnen omdat ik Femke al een beetje kende. Voor *Bureau Sport* op de radio en op tv hadden Frank en ik haar vaak gesproken. We waren ook weleens op een terras geëindigd en ik mocht haar graag. Maar er zat ook nog een andere reden aan vast. Om die te begrijpen moeten we ongeveer tien jaar terug in de tijd.

In 2015 is Femke Heemskerk in de vorm van haar leven. Ze zwemt dan harder dan ooit. Zwemmen is een sport waarbij alles draait om je persoonlijke records. Steeds sneller en sneller en als je dan echt heel goed bent, dan zijn jouw persoonlijke records snel genoeg om mee te doen om de medailles. Op de 200 en de 100 meter vrije slag gaat Femke in dat bewuste jaar als een torpedo door het water en noteert ze een paar Nederlandse records. Bij de Swim Cup in Eindhoven zwemt ze op de 100 meter vrij, dat is het absolute koningsnummer, zelfs de op drie na snelste tijd ooit. Femke Heemskerk is klaar om de beste van de wereld te worden.

Ze is op dat moment de grote favoriet om op de wereldkampioenschappen in Kazan, een stad aan de Wolga in Rusland, eindelijk eens individueel goud te winnen. In de voorgaande jaren was Heemskerk altijd een van de grote motoren van de estafetteploeg. Ranomi Kromowidjojo, Inge Dekker, Marleen Veldhuis én Femke Heemskerk zijn de ‘Golden Girls’ die in 2008 olympisch goud winnen op de 4x100 meter. Ze worden ook nog twee keer wereldkampioen en winnen in 2012 olympisch zilver. Maar Heemskerk wil zo graag een grote individuele titel. En dit jaar staat ze individueel dus bovenaan de lijsten van de 100 en de 200 meter vrij. ‘Ik wil mijn eerste, persoonlijke medaille op een WK langebaan,’ laat ze weten in een interview.

Het loopt anders. Femke Heemskerk blokkeert in Rusland. Met hangen en wurgen plaatst ze zich nog voor de finale van de 200 meter vrije slag, normaal gesproken haar beste onderdeel. Nu lijkt ze niet vooruit te komen. Na afloop geeft ze een geruchtmakend interview aan de NOS.

‘Het was heel zwaar,’ zegt ze, nahijgend van de inspanning. ‘Ik moet even op adem komen.’ Ze neemt een slok water uit een flesje en vervolgt dan haar verhaal. ‘Ja, ik had het wel zwaar op het einde. Ik was zo... ja weet je, ik had van die demonen in m’n hoofd vanmorgen. Ik moet natuurlijk makkelijk harder kunnen. Ik heb mezelf een beetje gek lopen maken vanmorgen.’

De interviewer van de NOS reageert en weet blijkbaar dat Femke wel vaker worstelt. Hij zegt: ‘Het gekke was wel dat ik dacht dat je daar juist geen last meer van had, dat je dat onder controle had.’ Femke kijkt hem aan en zegt: ‘Soms komt het nog eens terug, hè?’

De demonen van Femke Heemskerk: in talloze verhalen op tv en in kranten komen ze terug. Femke heeft de druk en de spanning die haar wellicht te veel werd een gezicht gegeven. Démonen. Journalisten gaan ermee aan de haal en in vrijwel

ieder verhaal over Femke Heemskerk gaat het vanaf dat moment over die demonen. Tot mijn schaamte moet ik bekenen dat ik daar volop aan heb meegedaan en soms ook nog wat verder ging. Regelmatig belden Frank en ik met Femke en vroegen dan lachend hoe het met de demonen ging. Omdat we vriendschappelijk met haar omgingen werd het nooit echt naar, maar ik denk er toch met buikpijn aan terug.

Femke Heemskerk blijft na die ontboezeming worstelen in haar carrière. In navolging van Sharon van Rouwendaal gaat ze trainen bij de Fransman Philippe Lucas, een spijkerharde zwemcoach die door Frank Evenblij consequent wordt aangeduid als ‘die Franse seriemoordenaar’. In Narbonne predikt Lucas een spartaans regime met enorme trainingsvolumes. Daarheen gaan is een gok, dat weet ze zelf ook. Het wordt een drama.

Op de Spelen in Rio de Janeiro in 2016 ploetert Femke Heemskerk door het water. De sierlijke, technische zwemster die ze altijd was is verdwenen. Ooit geprezen om haar lange slag waarmee ‘ze zoveel water pakte’ is ze nu zwembadvulling geworden. Zonder medailles verdwijnt ze via de achterdeur. Na de Spelen twijfelt ze over stoppen. Ze besluit door te gaan. In een interview zegt ze eruit te willen met ‘een grote knal’ en niet nu lafjes te willen eindigen.

Heemskerk keert terug naar Eindhoven en gaat weer met Marcel Wouda trainen, de coach die ze zo vertrouwt. Langzaam raakte ze weer in vorm. De techniek komt terug en daarmee ook de snelle tijden. Op het EK in Boedapest in 2021 wint ze de 100 meter vrije slag. Haar eerste grote individuele medaille. Vol vertrouwen gaat ze naar de Spelen in Tokio. Daar begint ze steeds sneller te zwemmen. Ze haalt de finale van de 100 meter vrije slag. Uiteindelijk eindigt ze daarin op de zesde plek. Helaas geen medaille, denkt het grote publiek. Maar de tijd maakt enorme indruk op insiders: ze zit slechts één tiende

van een seconde onder haar persoonlijke record uit 2015. Het is een ongelofelijke prestatie waar niemand ooit van heeft gehoord en waar de sportgeschiedenis zo vol mee zit. Aan het einde van dat jaar maakt ze bekend dat ze stopt met zwemmen.

Toen we gingen werken aan een podcast over druk in het hoofd van topsporters, dacht ik meteen terug aan Femke Heemskerk en het verhaal over haar demonen. De afgelopen jaren is er veel meer aandacht voor mentale problemen die sporters ervaren en die durven daar op hun beurt ook openhartiger over te praten. In 2015 was Femke Heemskerk nog een uitzondering. Natuurlijk was ik niet de enige die er lacherig over deed, maar dat mag nooit een excuus zijn. Ik voelde me er rot over en wilde dat ook duidelijk maken aan Femke. Toen ik haar benaderde was ze meteen bereid om mee te werken. Ik sprak haar thuis in Amsterdam-Oost, waar ze na haar zwemcarrière was gaan wonen. Femke was heel openhartig. Ze vertelde hoezeer ze zich gekwetst had gevoeld na alle grappen en verwijten. Dat ze zich ontzettend eenzaam had gevoeld. Ik bood mijn excuses aan. Toen de podcast maanden en veel interviews later uitkwam, werd ik benaderd om samen met Femke aan te schuiven in de talkshow van Eva Jinek. In de uitzending straalde Femke, de topsporter die de moed had te praten over haar mentale problemen in een tijd dat niemand dat durfde. Ik bood nog maar eens mijn excuses aan, maar kon niet voorkomen dat ik overkwam als een ongevoelige lul. En als je eruitziet als een ongevoelige lul, je gedraagt als een ongevoelige lul en overkomt als een ongevoelige lul, dan ben je het waarschijnlijk ook.

Na afloop gaf ik Femke een exemplaar van mijn eerste boek, een verhaal over de cultschaatser Hans van Helden. Op de eerste pagina had ik iets liefs geschreven en ik vond het fijn om haar iets te geven. Een jaar later op Koningsdag zag ik het boek terug. Ik stond bier te drinken met wat vrienden

en te kijken hoe mijn zoontje met tegenzin piano zat te spelen, toen ik opeens werd aangesproken door een bekende. Het was Renzo, medewerker van Antiquariaat Kok in de Damstraat. Ik kom daar nog steeds regelmatig en sta dan vaak met Renzo te praten over allerhande zaken. ‘Ik wil je boek over Hans van Helden nog steeds graag lezen, maar dat komt hier vast nog wel binnen,’ had hij kort daarvoor nog tegen me gezegd. En nu op Koningsdag liet hij me triomfantelijk mijn eigen boek zien.

‘En weet je wat helemaal geweldig is?’ stak hij enthousiast van wal. ‘Ik heb jouw boek net gekocht bij een absolute topsporter! Bij Femke Heemskerk! Die staat hier aan het begin van de straat. Voor één euro! Ach Erik, wil je er iets voor me in zetten?’ Renzo overhandigde me het boek maar nog voor ik het opensloeg, wist ik het antwoord al.

De eerste pagina was eruit gescheurd.

‘Ik ben beschadigd’

Wat is druk voor jou?

Ik denk dat je voelt dat je iets moet. Ik móét iets. En dat kan vanuit jezelf komen. Ik móét iets van mezelf. Maar het kan ook dat ik iets moet voor anderen.

Wat was het in jouw moeilijkste momenten?

Een combi van alles. Ik vond bijvoorbeeld het WK in 2015 in Rusland een hele heftige ervaring. Ik ging daar als een van de topfavorieten naartoe. Opeens moest ik. Ik dacht: ik heb nu echt iets te verliezen. Als ik nu niet presteer, dan heb ik gefaald. Ik heb me nog nooit zo gevoeld als bij dat toernooi. Ik was het helemaal kwijt. Zat helemaal in een negatieve spiraal die steeds dieper groef. En ik voelde me daar heel eenzaam. Ik vind het bijna moeilijk om daar nu naar terug te gaan. Want ik voelde me zo slecht daar. En er was niemand die me eruit kon krijgen. Dat was mentaal heel zwaar.

Terwijl de buitenwereld dacht: Femke Heemskerk is in de vorm van haar leven.

Eigenlijk had ik dat moeten zien als een aanmoediging. Maar ik schrok ervan. Ik wist niet waar ik het vandaan moest halen. Ik bleef niet kalm. Die twijfel die ik dan heb, dat is een soort sluipmoordenaar. Die druk is heel erg in mijn lijf gaan zitten. En in mijn hoofd. Dat is gewoon nooit meer goed gekomen op dat toernooi.

Als je zegt: ik vind het moeilijk om daar nu naar terug te gaan, wat vind je dan precies moeilijk?

Ik vond het heel zwaar. En iedereen kon dat zien. Ik voelde me heel kwetsbaar. Ik kwam er niet uit. En ik was mezelf aan het veroordelen. Omdat ik het ook onzin vond dat ik er niet uitkwam. Ik durfde bijna dat startblok niet op. Dat ik die finale op de tweehonderd meter nog heb gezwommen, was eigenlijk een soort overwinning. Ik kon gewoon niet meer.

Wanneer voelde je je kwetsbaar?

Na dat interview waarin ik zei dat ik last had van demonen. Dat heb ik natuurlijk verkeerd verwoord. Want wat ik eigenlijk had moeten zeggen is dat ik in een negatieve spiraal zat en dat ik daar niet uitkwam. Maar daar heb ik demonen van gemaakt. Ja, van dat interview heb ik veel last gehad. Daar kwam ik ook nooit meer van af. Zelfs toen ik stopte, was dat volgens mij een van de eerste interviews die ze lieten zien. Ik heb elke keer ook gezegd, als ik dan werd uitgenodigd bij een talkshow of zo, dat ik dat interview niet wilde zien.

Ben je beschadigd toen in 2015?

Ja, ik ben beschadigd. Ik heb er lang last van gehouden. Heel lang. Want door dat te benoemen werd de druk naar de komende toernooien nog groter. Want toen dacht ik steeds: nu

moet ik wel echt laten zien dat ik het kan. Want anders ben ik nog steeds dat meisje met de demonen. Dat is wel echt een stigma waar ik echt keihard tegen heb moeten knokken. Ik voelde me een soort van afgeschilderd als krankzinnig, en ik voelde me heel erg alleen gelaten daarin. Dat er niemand echt voor me ging staan. En dat maakt het eigenlijk nog wel zwaarder.

Ook trainers of teamgenoten niet?

Het is natuurlijk best wel een egoïstische wereld. Niemand wil z'n energie kwijtraken aan randzaken. Dus als ik in een team zit en ik heb een negatieve energie, ja, dat is natuurlijk voelbaar voor anderen. En die hebben ook geen energie om mij daar eventjes in te helpen. Dus ja, die denken: daar gaan we even niet bij zitten. En dat voel ik natuurlijk ook. En ik snap dat je niet uren met iemand gaat zitten praten om iemand daaruit te krijgen, maar je kan wel féts meer doen. Je kan wel gewoon een beetje empathie tonen, denk ik. Een klein gebaar. Het kan ook even een hand op iemands schouder zijn. Ik word gezien en het is oké.

Dingen zoals druk en mentale stress, zijn dat nog steeds taboes in de wereld van de topsport?

Ik zei dit in 2015. En dat werd toen eigenlijk nooit serieus genomen. Dus ik vond het wel prettig om te zien dat Simone Biles, die Amerikaanse turnster, daarover begon. En ik wil mezelf absoluut niet vergelijken met Simone Biles, maar dat zij toen op de Spelen besloot om een bepaald onderdeel niet te doen omdat ze er mentaal niet klaar voor was, en dat ze dat eerlijk durfde te zeggen, dat vond ik heel fijn.

De beste turnster aller tijden.

Ja. Dat is natuurlijk voor haar geen cadeau, maar voor heel

veel mensen wel. Als zo'n grote sporter zegt: 'Ik kan het mentaal niet aan', zorgt ze ervoor dat dat in ieder geval bespreekbaar wordt.

Ik moet je ook eerlijk zeggen: Frank Evenblij en ik, wij hebben er ook weleens grappen over gemaakt. En nu ik jou zo spreek heb ik daar spijt van. Omdat wij daar toen ook te gemakkelijk overheen gingen. Wij dachten: ach, dat verhaal van die demonen, grappige quote eigenlijk. Ik heb me nooit gerealiseerd dat dat zoveel pijn deed.

Dat zit wel diep. Dat is ook een van de redenen dat ik naar Frankrijk ben gegaan. Omdat ik dacht: ik moet nu iets veranderen om dit tegen te gaan. Ik dacht: dit mag nooit meer gebeuren. En die gedachte is natuurlijk een heel slechte raadgever.

Voelde je dan extra veel druk daar in Narbonne, met de Franse trainer Philippe Lucas?

Ja, daar voelde ik het echt enorm. Die zei echt letterlijk op de Olympische Spelen in 2016 tegen mij: 'Nou, nu ga je het maar laten zien. Want ik heb er zoveel tijd in gestoken. En nu moet je me uitbetalen.'

Echt waar?

Ja, dat heeft hij gezegd. Dus ik ging daar niet zo goed. Volgens mij ging ik als zestiende of zo door naar de halve finale op de 200 meter. En toen zei Philippe: 'Je moet het laten zien vanavond.' Ja, echt allemaal onzin. Dat voegt echt niks toe. Maar goed, daarom heeft die samenwerking natuurlijk ook niet zo lang geduurd.

Als topsporter zit je volgens mij altijd een beetje op het randje, zowel fysiek als mentaal. Klopt dat?

Nou ja, je speelt met die rand. Want je wil natuurlijk beter worden. Dus dan ga je altijd kijken of er nog iets meer of nog iets harder kan. Of nog iets anders erbij. En op een gegeven moment moet je je afvragen: gaat dit me nu echt verder helpen? Of ga ik straks breken? Je zoekt de rand wel op. Maar soms ga je er dan over. En dan moet je ervoor betalen, ja.

Heb je dat weleens gehad?

Tuurlijk. Dat weet je toch? Dat was na dat hele Philippe Lucas-verhaal.

En die Philippe staat bekend als een trainingsbeul. Heel, heel, heel zwaar. Heel veel trainen, grote volumes. Waarom dacht jij dat dat voor jou zou werken?

Hij heeft wel echt kampioenen afgeleverd. Maar er gaan ook veel mensen aan onderdoor. Het is een beetje trechterwerk, hè. We gooien er een heel stel zwemmers in en dan blijven er een paar over. Maar die zijn dan ook wel echt heel goed. Die winnen medailles.

Hoe was de ambiance daar? Toen je daar voor het eerst kwam en je begon met trainen, vond je het leuk?

Ja. Ik had er wel zin in. Ik dacht: ik ga weer iets nieuws leren. Maar ik vond het ook wel spannend. En ik had natuurlijk wel van tevoren met hem besproken dat er dingen waren waar ik aan twijfelde. Dat ik bang was dat ik mijn techniek zou verliezen. Dus dat we daarvoor moesten waken. En dat ik misschien dat volume niet aankon. Want ik heb dat volume nooit gedraaid.

Voor het idee van de mensen: dan heb je het over sets.

Ik geloof twintig keer 200 meter achter elkaar, hè?

Ja, met een paar seconden rust tussendoor.

Dat is echt beestachtig zwaar, toch?

Dat is heel zwaar, ja. En als je dat één training doet, is het prima. Maar daar was het dus elke training twintig keer 200 of tien keer 400 of drie keer 800.

Wanneer dacht je nou bij jezelf: dit gaat voor mij niet werken?

Dat kwam pas vrij laat. Toen dacht ik: nu is misschien al te laat. Maar dat wil je dan ook aan jezelf niet toegeven. Dat was twee maanden voor de Spelen in Rio. Daar wist ik het eigenlijk wel. Dat het niet meer goed ging komen.

Ben je toen heel zwaar overtraint geraakt?

Ja. Het heeft misschien wel twee jaar geduurd voordat ik daar weer een beetje overheen was. Toen ik na de Spelen terugkwam van vakantie begon ik weer bij Marcel Wouda in Eindhoven te zwemmen. Na een kilometer kon ik eigenlijk al niet meer. Ik had heel veel pijn in mijn schouder. En een heupblessure. En een knieblessure. Ik moest heel langzaam weer opbouwen. Ik weet hoe ik kan zwemmen. Maar het lukte helemaal niet meer. Ik moest helemaal terug naar de basis. En als je weet wat je kan, gaat het natuurlijk nooit snel genoeg.

Wat is leuk aan topsporter zijn?

Voor mij was het niet echt van: ik wil topsporter worden. Ik ben daar een beetje in gerold. Ik werd gescout. En toen bleek ik dus wel echt goed in zwemmen. En ik vond het zwemmen natuurlijk heel leuk. Ik voelde me altijd al aangetrokken tot water. Maar het is ook fijn als je ergens goed in bent en dat je er nog beter in kunt worden. En daar dan steeds op elke mogelijke manier naar kijken. Op welk gebied kan ik nog beter worden? Wat kan ik nog verbeteren? En ja, dan opeens ben je een topsporter.

Het leukste vind je dus eigenlijk steeds beter worden?

Ja. Hard zwemmen is een heel lekker gevoel. Dat je echt de macht hebt over het water. Dat alles efficiënt naar voren gaat. En als je echt in topvorm bent, wanneer je eigenlijk met twee vingers in je neus gewoon zo makkelijk je tijden kunt halen, ja, dat is wel een lekker gevoel. En ik vind het ook heel lekker dat je met je hoofd in het water bent. Dus je bent ook de hele tijd met jezelf bezig, in plaats van met prikkels van buitenaf.

Op je laatste Olympische Spelen zwom je een tijd die eigenlijk krankzinnig snel was op de 100 meter. Eén tiende boven je PR. Daarmee werd je zesde, maar je was ongelofelijk blij. Waarom was je zo blij?

Voordat ik had aangetikt voelde ik al: ik heb geen fouten gemaakt. Ik had er zin in. Ik was klaar. Ik was vrij. Dan kan je tevreden zijn met de zesde plek. Ik had natuurlijk ook wel graag een medaille gewonnen, maar ik heb er niks aan om op dat startblok te denken: ik ga winnen. Ik ga winnen. Ik ga winnen. Ik móét winnen. Dat helpt mij niet.

Maar waarom is jezelf verbeteren voor jou eigenlijk nog belangrijker dan winnen?

Omdat dat over jezelf gaat, winnen gaat over anderen. Als ik mezelf altijd moet gaan vergelijken met anderen, zie ik mijn eigen groei niet. Dat is toch zonde. Ik was van ver gekomen. Ik zwom na zes jaar eindelijk weer onder de 53 seconden. En dat in de finale. Wanneer het moet, zwem ik m'n op één na beste tijd ooit. Daar ben ik heel trots op. En ik snap dat sommige mensen denken: waarom is ze dáár nou blij mee? Maar ja, dat is dan lekker hun probleem.