



ONDER DRUK: S02E08

Joris Ruijs

POKERSPELER

De succesvolle pokerspeler over de flinterdunne grens tussen topsport, een burn-out en de extreme druk aan de pokertafel.

OD Onder Druk

Dit transcript is afkomstig van de podcast **Onder Druk**, waarin Amber Brantsen praat met mensen voor wie werken onder hoogspanning dagelijkse kost is.

BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL

INTERVIEWER

Amber Brantsen

DATUM

8 april 2026

LENGTE

4559 woorden

“Onder druk staan is voor mij een soort fysieke staat, die je kan helpen te presteren of je kan belemmeren.”

Hij won meer dan €400.000 toen hij 18 jaar oud was, maar de fysieke en mentale tol bleek torenhoog. Wat gebeurt er met je als je jarenlang je eigen grenzen negeert om te overleven in de meedogenloze, internationale pokerwereld?

In deze aflevering van *Onder Druk* gaat Amber Brantsen in gesprek met professioneel pokerspeler Joris Ruijs. Achter de bluf en de grote winsten schuilt een ongekend eerlijk verhaal over toxische prestatiedruk. Joris vertelt openhartig over hoe hij extreme vermoeidheid wegdrukte met koffie om te kunnen blijven spelen, tot het licht uitging en zijn lichaam letterlijk op de rem trapte met een burn-out.

Wat is het ware geheim van de 'pokerface'? Waarom helpt de topsport-mentaliteit hem nu juist wél, en waarom is het focussen op resultaat volgens Joris de grootste fout die je kunt maken onder druk? Een fascinerend en rauw gesprek over controle verliezen, overleven op de "apenrots", en waarom het loslaten van winst de ultieme sleutel is om kalm te blijven.

Joris, welkom bij Onder Druk. Je zit in een wereld van extreme focus en extreme bedragen; het gaat ergens om. Heel tof dat je er bent. Wat betekent onder druk staan voor jou?

Onder druk staan is voor mij een soort fysieke staat. Het is er een die je kan helpen om heel goed te presteren, maar ook een die je heel erg kan belemmeren. In al die situaties heb ik gezeten en daar heb ik mee moeten leren dealen. Tegenwoordig betekent onder druk staan voor mij ook een gezonde spanning, een leuke uitdaging. Soms heeft het ook gevoeld als een beperking of als een muur waar je tegenaan loopt.

“In poker is het proces belangrijker dan het resultaat.”

Het zijn echt twee kanten van de medaille. Nu ben ik een totale leek als het gaat om poker, en misschien kijkers en luisteraars ook. Als jij aan een totale leek zou moeten uitleggen hoe het spel werkt, wat zeg jij dan?

Dat ligt er een beetje aan of diegene een totale leek is en geen enkel idee heeft van de spelregels. In principe is het een soort schaakspel: je zit met meerdere personen tegenover elkaar die allemaal een strategie uitvoeren. Het idee is om jouw strategie beter te maken dan die van je tegenstander. Het probleem met poker is dat er veel meer opties zijn dan bij schaken. Schaken heeft beperkte regels; alle stukken kunnen bepaalde handelingen doen en daar kom je niet buiten. De hoeveelheid mogelijke handelingen binnen een pokerspel is veel groter dan bij schaken.

Je bent een jaar of achttien en je wint in een paar maanden tijd ongeveer een ton. Heb je dan door hoeveel geld dat is en hoeveel risico je neemt? Heb je door wat je aan het doen bent?

Nee, niet echt. Destijds, toen ik begon met spelen, speelde ik voornamelijk online. Ik was er via andere strategische spelletjes ingerold. Iemand kwam een keer met poker aanzetten: 'Joh, dat is ook een leuk spel, dat kunnen we proberen.' Met vrij weinig geld

heb ik in korte tijd een behoorlijk bedrag opgebouwd. Maar dat was geld dat fictief online stond; het was geen geld dat ik uit de pinautomaat kon halen.

Gewoon cijfertjes.

Ik woonde nog thuis bij mijn moeder en speelde op zolder in mijn kamer. Op een gegeven moment liep dat dusdanig uit de hand dat ik het gevoel had dat het verteld moest worden.

Je had het nog niet verteld aan je ouders?

Ze wisten wel dat ik daar een beetje aan het gamen was, maar ze hadden niet door dat het om zulke bedragen ging, of dat het überhaupt om geld ging. Volgens mij dachten ze gewoon dat het een onschuldig spelletje was.

Een spelletje net zoals elk ander spelletje. In een vrij kort tijdsbestek had ik een aantal goede resultaten online neergezet, wat neerkwam op een totaal van meer dan een ton. Voor een achttienjarige was dat behoorlijk wat geld. Nou, zeg dat wel.

Toen kwam dat gesprek aan de eettafel: 'Trouwens mama, ik speel af en toe poker en de laatste tijd gaat het best goed.'

En wat zei ze?

Mijn moeder was een beetje flabbergasted. Ze vond het op zich wel heel cool; ik werd er niet meteen op afgerekend. Ze had wel zoiets van: 'We moeten nu wel zorgen dat dit met de belastingen goed geregeld wordt, zodat je niet in de problemen komt.' Dat was de voorwaarde. Maar voor de rest was ze eigenlijk gewoon heel trots.

Dan ben je achttien en heb je een ton op de bank staan. Dat zijn inderdaad cijfertjes op een scherm, maar je bent ook achttien, dus je denkt misschien ook: 'Ik ga naar de Bahama's' of...

Ik zag het vooral als geld om nog meer mee te pokeren, om nog grotere toernooien te spelen en me daar verder in te ontwikkelen. Destijds had ik niet veel kosten en ik hield ook niet van dure kleren.

Het ging jou niet om het geld.

Nee, dat heeft het nooit echt gedaan. Geld is altijd belangrijk geweest en het geeft je zekerheid en comfort, wat natuurlijk een groot pluspunt is, maar ik vond het spelletje en het wereldje gewoon heel interessant.

“Ik had mijn lichaam altijd gezien als een voertuig voor mijn brein, maar die feedback loopt beide kanten op.”

Je hebt veel online gedaan, maar op een gegeven moment ging je ook echt aan de pokertafel zitten. Kun je je die eerste wedstrijd nog herinneren? Hoe zat je erbij?

Ik ging er met veel zelfvertrouwen in, maar toen ik aan tafel zat, begonnen mijn handen te trillen. Ik had zoveel spanning in mijn lijf omdat ik het ineens in het echt moest doen. Ik was extreem gespannen en superzenuwachtig. Dat was een raadsel voor mij: waar kwam dit vandaan? Ik had nog nooit eerder meegemaakt dat ik zo van slag was.

En wat denk je, waar kwam het vandaan?

Ik denk dat het een vorm van adrenaline was. Dat zie je vaak bij mensen die beginnen met spelen: het gaat ineens om echt geld en mensen kijken je in de ogen aan. Het is een soort apenrots; iedereen probeert elkaar eraf te gooien. Dat is een setting die ik nog nooit had meegemaakt. Tegelijkertijd probeer je bij poker zo min mogelijk weg te geven. Als je dat nog nooit gedaan hebt, is de natuurlijke houding om het te onderdrukken. Ik ging compleet verstijfd zitten, maar als je dat doet terwijl er veel adrenaline door je lichaam giert...

Dan gaat het niet.

Dan begint dat zich op rare manieren te uiten.

Hoe dan?

Bijvoorbeeld door die trillende handen; ik had bijna het idee dat ik een neurotische patiënt was. Maar goed, ik bleef in dat toernooi zitten. Ik was zo zenuwachtig dat het niet uitmaakte of ik een goede of een slechte hand had; er gebeurde zoveel dat het mensen niet lukte om er iets aan te ontleden.

Want je had wel de focus. Er gebeurde veel in je lijf, maar je kon wel spelen.

Wel suboptimaal, denk ik achteraf. Als je veel spanning hebt, is het veel moeilijker om helder na te denken, een goed gedachteproces te hebben en alle informatie correct te analyseren. Ik denk niet dat ik daar een piekprestatie heb neergezet.

Nee, dat hoeft ook niet bij een eerste wedstrijd.

Precies. Dat toernooi ging uiteindelijk maar door en door, en toen haalde ik de finaletafel. We waren met misschien 150 of 200 deelnemers en dan ben je nog met de laatste negen, zes, vier... Uiteindelijk werd ik derde in dat toernooi, tien uur later. Het trillen is het hele toernooi niet gestopt.

Mijn beeld van een pokeraar is een onbewogen man die stoïcijns voor zich uitkijkt, een beetje chagrijnig, waarschijnlijk met een zonnebril op. Zaten al die mannen daadwerkelijk zo naast jou?

Sommigen wel. Een zonnebril is een keuze; ik draag hem zelf nooit. Ik vind het fijner om met open vizier te strijden en mensen gewoon aan te kunnen kijken. Er bestaan bepaalde stereotypen en sommigen daarvan kloppen.

De term 'pokerface' kennen we allemaal. Hoe belangrijk is het dat je anderen niet laat merken hoe je je voelt?

Op een bepaald niveau is het heel belangrijk, maar mensen denken vaak dat het het allerbelangrijkste is, en dat is het niet zo. Uiteindelijk is het een complex strategisch spel en hoe je die strategie uitvoert, is veel belangrijker dan je lichaamshouding. Natuurlijk, als je veel weggeeft met je houding, hebben mensen geen goede strategie nodig om van je te winnen. Maar de

meeste spelers hebben dat snel onder de knie. Over het algemeen zijn mensen vrij goed in het verbergen van emoties. Ook buiten het poker trainen mensen zich daar dagelijks in: je kunt een hekel hebben aan een collega, maar omdat die professioneel belangrijk is, ben je toch aardig. Mensen zijn daar heel goed in.

Een beetje bluffen dus.

Gewoon een beetje toneelspelen. In feite zijn er dingen die veel informatie kunnen weggeven, maar het allerbelangrijkste is dat je strategisch goed speelt. Dat bepaalt veel meer of je goed of slecht bent dan of je iemands oogleden, hartslag of nek kunt lezen.

Precies. Daar kunnen geen drie zonnebrillen tegenop. Wat maakt jou zo goed?

Ik heb sowieso een vrij analytische mindset. Daarnaast ben ik goed met getallen, wiskunde, hoofdrekennen en kansberekeningen. Ik was altijd al goed in het uitvogelen van spelletjes: je hebt een beperkte set regels en hoe kun je daar maximaal gebruik van maken? Wat mij goed maakt, is dat stukje talent en het feit dat ik er erg enthousiast over was. Ik heb er echt heel veel tijd en energie in gestopt, waarschijnlijk meer dan de meeste van mijn tegenstanders.

Het is echt topsport. Je moet echt trainen en oefenen.

Soms is het topsport. Ik wil het zelf vaak als topsport benaderen en goede voorwaarden creëren, want je brein is een stuk efficiënter als je gezond, uitgerust en goed gevoed bent. Tegelijkertijd zijn er voorbeelden van mensen die niet als topsporter leven en toch succesvol zijn op basis van rauw talent. Maar je ziet dat die verschuiving steeds meer komt naarmate het niveau hoger wordt. Mensen met een goede mindset en levensstijl krijgen de overhand. Ik denk dan altijd aan Van Hanegem en Cruijff die in de kleedkamer nog sigaretten rookten.

Dat kon toen gewoon.

Zij waren zo goed dat het niet uitmaakte, en de rest was ook nog niet zo professioneel bezig dat ze daar nadelen van ondervonden. Tegenwoordig is dat ondenkbaar.

Je komt er niet meer mee weg. Je zou waarschijnlijk meteen afvallen omdat je het fysiek niet volhoudt. Je noemt het analytische dat in jou zit, maar ook mensen die meer op gevoel spelen. Zijn dat de twee stromingen als je het grof bekijkt?

Je hebt mensen met een goede intuïtie die aanvoelen hoe anderen denken of wanneer iemand van slag, boos of bang is. Zij beheersen het menselijke deel heel goed. Daarnaast heb je de analytische spelers die miljoenen handen spelen en per hand bekijken wat ze goed of fout doen en wat de resultaten op lange termijn zijn. Als je die twee samenvoegt, heb je de 'Holy Grail'.

Weet je nu ook van je tegenstanders hoe ze spelen? Op een gegeven moment ken je ze in die beperkte wereld en weet je wat ze neigen te doen.

Dat is tegenwoordig een groot onderdeel van het spel. Bij het WK poker in Las Vegas doen negenduizend mensen mee; daar zie je vooral onbekenden. Maar bij een toernooi in Amsterdam met een hoge inleg doen misschien tachtig mensen mee die je bijna allemaal kent. Je analyseert hoe zij spelen en probeert handen uit hun verleden terug te vinden.

Je analyseert dus hoe zij eerder hebben gespeeld?

Ja, precies zoals een voetballer wedstrijden van de tegenstander terugkijkt. Je maakt ook een inschatting van hoe zij jou zien en wat ze van jou verwachten. Zeker online bouw je een speciale dynamiek op. Als iemand me de afgelopen keren op een bepaalde manier te pakken heeft gehad, verwacht hij misschien een aanpassing, maar dan maak ik weer een andere aanpassing. Dat noemen we de 'metagame'.

Heel psychologisch.

Het kunnen inschatten van mensen aan de live-tafels is een waardevolle vaardigheid. Je probeert te bedenken hoeveel een toernooi voor iemand betekent. Is iemand ontzettend rijk en speelt hij voor zijn plezier, of heeft hij zich gekwalificeerd via een lager toernooi en betekent dit alles voor hem?

Dat is informatie waar jij iets mee kunt.

Je kunt een inschatting maken: deze persoon is emotioneel erg gehecht aan zijn toernooi en wil er absoluut niet in het eerste uur uitvliegen. Stel, iemand heeft zich voor een klein bedrag gekwalificeerd voor het Main Event in Las Vegas. Hij is een halve week onderweg geweest, zit er eindelijk en heeft zijn hele familie laten weten dat hij daar speelt.

En wat doe jij dan?

Hij heeft alles op Instagram gepost. Je weet dat zo iemand niet al zijn fiches vroeg in het toernooi wil riskeren, tenzij hij een absolute tophand heeft. Dat maakt iemand heel kwetsbaar.

Dan kun jij agressiever spelen?

Poker is een spel van kleine marges. Als je die constant uit de weg gaat omdat je in overlevingsmodus zit, verlies je op de lange termijn heel veel. Als je dat van iemand weet, kun je daar misbruik van maken door vaker tegen diegene in de pot te komen of te zorgen dat hij het gevoel krijgt voor alles te moeten spelen, terwijl hij dat eigenlijk niet wil.

Je doet gewoon een backgroundcheck op iedereen.

Vaak zie je op dag twee van een toernooi wie er de volgende dag bij je aan tafel zit. Dan begin ik de dag door hun recente resultaten op te zoeken of te kijken of ze online nog handen hebben gespeeld.

Spreek je die mensen vooraf ook?

Met collega's of concurrenten – het zijn vaak beide – heb ik een groepje pokerspelers met wie ik samen reis. Wij testen elkaars strategieën buiten het spel en overleggen of een bepaalde aanpak goed werkt.

Op die manier heb je een paar mensen die heel close met je zijn. Dat levert ook weer rare situaties op, want zij weten precies hoe jij speelt en andersom. Geef je alles prijs?

Aan die mensen wel, want dat is een voorwaarde om samen te werken. Als iemand dingen achterhoudt, is hij eigenlijk alleen maar aan het nemen van de samenwerking. Dat merk je snel. Er moet vertrouwen zijn, anders kun je beter in je eentje dingen opzoeken.

En wat als je tegen diegene moet spelen?

Dat levert vaak leuke situaties op, al vraagt het meer nadenkwerk en soms wat hoofdpijn.

Op een gegeven moment wordt het spannender, vallen er mensen af en ga je richting de finale. Hoe zit je er dan bij?

Dat ligt er heel erg aan of het een groot toernooi is dat belangrijk voor me is.

Een WK in Las Vegas, ik noem maar iets.

Echt iets groots dus. Dan doe ik vaak oefeningen om mijn hartslag omlaag te krijgen. Als je hartslag laag is, is je lichaam rustiger, ben je duidelijker in je gedachten en is het makkelijker om goed na te denken. Dat is niet altijd even makkelijk als er veel geld op het spel staat of als het op tv wordt uitgezonden, wat extra druk oplevert. Ik probeer dus een lage hartslag te behouden en loop strategisch nog een paar aandachtspunten en potentiële valkuilen door. Soms is er voor de finale of tijdens een eetpauze tijd om een

moment voor jezelf te nemen en je mentaal voor te bereiden. Je weet dat er altijd tegenslag kan komen. Als je dat mentaal al eens doorloopt, doet het minder pijn op het moment dat het gebeurt. In mijn beginjaren had ik weinig tools om daarmee om te gaan. Ik herinner me toernooien waar ik als elfde of tiende eindigde, wat heel teleurstellend was. Ik kon daar nachten slecht van slapen en voelde boosheid op mezelf of vond het onterecht als ik pech had. Tegenwoordig zie ik dat veel meer als onderdeel van het proces.

Hoe je het niet loslaat.

Het gaat komen. Je weet dat die tegenslagen erbij horen, dus het is niet jouw taak om ze te vermijden, maar om er goed op te reageren. Ik heb me daar op een gegeven moment zo hard voor ingezet omdat ik de ambitie had om de beste van de wereld te worden. Dat lukte niet; ik was net niet goed genoeg. Dus ging ik maar meer uren maken en harder werken, totdat ik mijn banden in het zand aan het spinnen was. Ik kwam in een burn-out terecht omdat ik mezelf had overwerkt en ongezond leefde, met een slecht slaapritme en veel reizen zonder routine.

Op een gegeven moment zegt het lichaam letterlijk nee: we stoppen ermee. Die burn-out is interessant, want er wordt verwacht dat je alle tegenslagen maar slikt en doorgaat. Maar je zegt ook dat die toernooien soms wel twaalf uur duren.

Dan gaat het licht uit.

Je speelt het helemaal alleen en kunt jezelf in je hoofd helemaal gek maken. Het gaat om enorme bedragen. Als buitenstaander lijkt het wachten op een burn-out; dat kan toch niet gezond zijn?

Je ziet vaak dat er teveel gevraagd wordt en dat mensen uitvallen. Ik was daar gevoelig voor omdat ik altijd al een bepaalde drukte in mijn lijf en hoofd had. Als je dan aan lange wedstrijden meedoet met veel spanning en adrenaline, en je hebt weinig tijd om te herstellen, dan wordt het teveel.

Je benadert het spel analytisch, dus je bent steeds bezig met beter worden. Je denkt: als ik nog harder push, behaal ik de top. Dan is er geen grens meer. Was er nog een grens voor jou?

Nee, dat was het probleem. Je tegenstanders zijn vaak jonge gasten uit landen als Wit-Rusland of Brazilië, voor wie succes een zaak van leven of dood is. Zij steken er zestig tot zeventig uur per week in, en als jij dat niet doet, ga je achterlopen. Zo dacht ik er destijds over, en dat was een fout. Als ik zeven uur geslapen had, bedacht ik rationeel dat ik niet moe was.

Want het kan niet zo zijn dat ik nu moe ben.

Ik had genoeg geslapen, dus ik mocht niet moe zijn. Als dat wel zo was, dronk ik maar meer koffie om de vermoeidheid te onderdrukken. Later ben ik liefdevoller met die signalen omgegaan: als ik me moe voel, geef ik prioriteit aan herstel.

Waren er nog meer klachten waarbij je dacht: 'Dit voelt niet comfortabel, maar ik moet er doorheen'?

Achteraf gezien wel, maar op het moment zelf herken je ze niet. Ik was chagrijnig en afwezig in relaties met familie en vrienden. Soms stortte ik helemaal in; zodra er niets gebeurde, viel ik meteen in slaap op de bank. Destijds voelde dat normaal, maar nu vind ik het raar dat ik meteen in slaap valt zodra ik de teugels even liet vieren.

Dat is niet best.

Nee. Tijdens het proces van mezelf en mijn lichaam leren kennen, was ik verbaasd dat niemand me dat ooit had verteld.

En ook dat niemand zei: 'Moet je het niet even een tandje rustiger aan doen?'

Dat komt door mijn overtuiging van hoe de Nederlandse samenleving werkt: hard werken wordt erg gewaardeerd en levert status op. Degene die de meeste uren op kantoor maakt, is de hardste werker en die belonen we het meest.

Vaak zegt iemand op de vraag hoe het gaat: 'Druk, maar wel goed.' Ik betrap mezelf er ook vaak op.

Die vraag 'Hoe gaat het?' vind ik in Nederland altijd grappig.

Je woont niet meer in Nederland, hè?

Het gaat altijd goed. Als mensen zeggen dat ze er even doorheen zitten of moe zijn, weten anderen daar vaak geen raad mee.

Dat was niet de bedoeling.

Mensen kunnen niet goed omgaan met zo'n negatief antwoord. Dat zorgt voor een cultuur waarin iedereen altijd maar blijft gaan en niet laat zien wanneer het even wat minder goed gaat. In eerste instantie wist ik ook niet wat er gebeurde; later kreeg ik de diagnose burn-out. Op het moment zelf had ik paniekaanvallen, sliep ik slecht en was ik verward. Dat voelde dus niet als

nietsdoen, want alles kostte veel energie. Op een gegeven moment ga je met psychologen en een dokter praten en ga je een hersteltraject in. Je gaat meer sporten, wat ook veel van me vroeg. In het begin maakte ik de fout dat ik zelfs 'goed' wilde zijn in het herstellen van een burn-out, zodat ik het zo snel mogelijk en zo goed mogelijk had opgelost.

Waar kwam dat vandaan dat je overal de beste in wilt zijn? Waarom wil je dat?

Die vraag heb ik mezelf ook gesteld, maar ik heb er geen duidelijk antwoord op. Misschien was ik op zoek naar bevestiging. Ik maakte mezelf in het verleden te afhankelijk van de feedback uit mijn omgeving. Als er een artikeltje over mij verscheen, dan gaf dat een soort dopaminehit.

En wat als ze kritisch waren? In een vrij kort tijdsbestek had ik een aantal goede resultaten online neergezet, wat neerkwam op een totaal van meer dan een ton. Voor een achttienjarige was dat behoorlijk wat geld. Nou, zeg dat wel.

Toen kwam dat gesprek aan de eettafel: 'Trouwens mama, ik speel af en toe poker en de laatste tijd gaat het best goed.'

Is dit het dan? Is dit het einde, of gaan we terug de arbeidsmarkt op? Heb je nog iets anders overwogen?

Ik heb meerdere dingen overwogen, maar niet serieus. Ik had nog wel wat spaargeld, dus er was geen directe druk om de huur te betalen. Tijdens die twee jaar burn-out heb ik hard gewerkt om gezond te worden en een routine op te bouwen met voldoende slaap en beweging. Ik ben met andere sporters gaan praten en heb veel gelezen. Daar kwam steeds terug dat topsporters hun herstel en rust net zo belangrijk vinden als de uren waarin ze trainen. Die mindset heb ik geprobeerd over te nemen: rust is onderdeel van beter worden.

Maar dat is heel moeilijk. Je moet afstand nemen en nietsdoen, terwijl je dat helemaal niet gewend was.

Hard werken en succesvol zijn was mijn modus operandi. Op school had ik veel problemen, maar bij poker was ik ineens ergens goed in. De positieve feedback uit mijn omgeving was geweldig.

Zolang het werkt.

Dat is beter dan ongelukkig zijn en gaan drinken. Maar op een gegeven moment blijf je die knop indrukken totdat je uit de bocht vliegt. Ik moest leren ontspannen zonder me schuldig te voelen als ik een weekend niets deed.

Als je niet productief bent.

Precies. Ik had steeds een stemmetje in mijn hoofd dat zei dat mijn concurrenten wel hard aan het werk waren terwijl ik aan het lantefanten was. Dat moest er echt uitgesloopt worden.

Dat is hardnekkig; ik herken het ook. Als je een middag niets doet, voelt het alsof je stilstaat en niet efficiënt bent. Dat is een flinke mindsetshift.

Het hielp mij om naar topsporters te kijken die herstel serieuzer namen dan training. Als je de voorwaarden om te presteren niet creëert, wordt de prestatie slechter. Ik ben mijn lichaam tot rust gaan brengen door regelmatig te sporten, yoga te doen en wellness te bezoeken. Ook ademhalingsoefeningen hielpen om mijn hartslag te verlagen. Verder praat ik af en toe met een psycholoog om mijn gedachteprocessen aan te passen en me niet schuldig te voelen over vrije tijd.

Het mag gewoon.

Het mag gewoon. Op een gegeven moment begon ik me heel goed te voelen, iets wat ik voorheen eigenlijk niet kende.

Had je dat nog nooit meegemaakt?

Ik ontdekte hoe het voelt om goed voor jezelf te zorgen. Dat gaf me het zelfvertrouwen dat ik dit kon combineren met poker, omdat ik mijn eigen lichaam en de signalen ervan leerde kennen.

Poker werd voor jou geen 'red flag'.

Pas toen ik voelde dat ik het anders kon aanpakken. Sindsdien ben ik veel ontspannender tijdens toernooien. Als ik te gespannen ben, weet ik dat ik een pauze moet inlassen.

Je bent dus meer in contact met jezelf.

Ik had niet terug gewild naar de manier waarop ik in het begin werkte, want dat was niet duurzaam. Nu is het een heel andere ervaring.

Je hebt het over die dopamineknop. Winnen is lekker. Bij poker en gokken heb je natuurlijk het risico op verslaving. Heb je erover nagedacht of jij die kant op ging?

Die verslaving is heel reëel. Ik heb mezelf meer als een workaholic gezien dan als een gokverslaafde, omdat het niet per se gokken was waar ik verslaafd aan was, maar werken.

Een topsporter is ook verslaafd aan winnen, maar het moet gezond blijven.

Veel topsporters zitten tegen het ongezonde aan door hun obsessie. Bij gokken moet je jezelf daartegen wapenen, want je wordt er constant mee geconfronteerd.

Wat doet verliezen met jou? Als je bijvoorbeeld een enorme voorsprong verliest in een finale, hoe ga je daar dan mee om?

Het is voor mij heel belangrijk of ik zelf schuldig ben aan dat verlies of dat het een ongelukkige samenloop van omstandigheden is. Soms kom je in een situatie waarin je het goed uitspeelt en

toch fiches verliest; dan moet ik in het vervolg alleen een ander ingrediënt in mijn gedachteproces meenemen. Fouten of blunders zijn mentaal een stuk moeilijker om mee te dealen dan

wanneer het tegenzit of je pech hebt. Als je merkt dat je emotioneel van slag raakt, kun je altijd even weglopen voor

een kleine adempauze. Het is niet aan te raden om dat lang te doen, want je doet nog steeds mee aan het spel.

En de tegenstander ziet dan dat je een zwak moment hebt.

Dat kan. Maar je probeert je hartslag te verlagen en een beetje lief voor jezelf te zijn.

Mildheid.

We zijn dit eerder tegengekomen en toen kwamen we er ook overheen. Een fout nu betekent niet dat je er nog een moet maken. De uitdaging is om de huidige situatie zo goed mogelijk uit te spelen. Ik vertel mezelf dat een finale niet het moment is om te analyseren of te leren; dat doe je achteraf. Je gaat ook niet in de 75e minuut van een voetbalwedstrijd langs de lijn staan om te overleggen hoe het gaat.

Er wordt gezegd dat je nu op de top van je kunnen zit. Voel je dat zelf ook zo?

Mijn niveau is nu hoger dan vijf of tien jaar geleden, maar poker is relatief. Het gaat erom hoe jouw niveau zich verhoudt tot je tegenstanders.

Dat lijkt me moeilijk te bepalen.

Dat is ook een belangrijke vaardigheid: naar data kijken om te zien hoe je je verhoudt tot andere topspelers. Vroeger was het niveauverschil misschien groter. Tegenwoordig zijn er veel goede spelers en is er veel informatie beschikbaar, waardoor het moeilijk is om er echt bovenuit te steken. Maar ik voel me mentaal en fysiek goed, heb er plezier in en haal goede resultaten. In die zin zit ik misschien wel op mijn top.

Wat zijn je ambities?

Ik ben gestopt met te ver vooruitkijken. Elke keer dat ik een voorspelling deed, liep het anders. Als ik het niet meer leuk vind, stop ik ermee. Tot die tijd is de ambitie vooral om het winstgevend naar mijn zin te hebben, in plaats van per se de beste van de wereld te willen worden.

Wat wilt u mensen meegeven die enorme druk ervaren in hun werk of studie? Hoe kun je de signalen herkennen?

Het herstellen van het contact tussen lichaam en geest is supernuttig. Ik zag mijn lichaam altijd slechts als een voertuig voor mijn brein, maar de feedback loopt beide kanten op. Als je lichamelijk gezond bent, ervaar je minder stress. Mijn advies is: maak kennis met je lichaam en probeer signalen niet te onderdrukken met alcohol of koffie. Ervaar wat er gebeurt als je die middelen niet gebruikt.

Echt voelen wat je lichaam zegt. Wat is de belangrijkste les die je de afgelopen jaren hebt geleerd, misschien wel van poker?

In poker is het proces belangrijker dan het resultaat. Als je de juiste keuzes maakt maar pech hebt, moet je de volgende keer niet anders gaan spelen. In het echte leven zijn mensen vaak te resultaatgericht: een succes wordt gevierd en een mislukt project wordt bestraft, terwijl de keuzes die tot dat resultaat leidden prima de juiste konden zijn. Minder resultaatgericht denken zorgt op de lange termijn voor veel betere beslissingen. Toch nog een beetje wijsheid.



Vond je dit gesprek interessant? Bezoek onze website voor de volledige video-ervaring en meer afleveringen van **Onder Druk**.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)