



ONDER DRUK: S01E09

Annouk de Rijk

SCHAATSSTER

De voormalig schaatsster over de verlamme druk van topsport en het op een haar na missen van een Olympische medaille.

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

DATUM

LENGTE

Amber Brantsen

15 oktober 2025

7940 woorden

“Ik had altijd het gevoel dat het erin zat, maar dat het er nog niet helemaal uitkwam. Dus dan blijf je volhouden.”

Hoe ga je om met allesverstikkende zenuwen als de hele natie meekijkt en je kort voor de wedstrijd nog moet overgeven van de spanning? Wat doet het met je als je op nog geen twee tiende van een seconde een olympische medaille misloopt? En hoe vind je jezelf opnieuw uit als je na jarenlang ploeteren je schaatsen definitief aan de wilgen hangt?

In deze aflevering spreekt Amber Brantsen met oud-topsporter Annouk de Rijk. Waar veel schaatsers al op jonge leeftijd in talentenploegen rollen en in een gespreid bedje terechtkomen, bewandelde Annouk een geheel andere weg. Met ijzeren discipline, eindeloos leuren om sponsors en een plan B als juf voor de klas, knokte ze zich naar de absolute wereldtop. Ze blikt openhartig terug op haar meest dramatische en euforische ritten, zoals de zenuwslopende Spelen in Sotsji en de bevrijdende 5 kilometer in aanloop naar Pyeongchang, waarbij ze op een dieet van pannenkoeken en de muziek van Eminem de race van haar leven reed.

Deze aflevering biedt een kwetsbaar en ongefilterd kijkje in het hoofd van een topsporter die openlijk worstelt met onzekerheid en faalangst, maar puur op doorzettingsvermogen toch schittert op het hoogste toneel. De luisteraar leert hoe Annouk ontdekte om te presteren onder extreme druk, waarom het belangrijk is om soms de teugels te laten vieren, en hoe je jezelf – op het ijs, op kantoor of thuis – stap voor stap kunt overtuigen van je eigen kunnen.

Annouk, als je één moment uit jouw topsportcarrière zou mogen kiezen om te laten verfilmen, welk moment zou dat dan zijn?

Dat is een goede vraag. Ik heb twee momenten in gedachten. Het ene zou een zeer dramatische film opleveren en het andere een voor mij persoonlijk mooie.

“Bij schaatsen is een misslag fataal. Dan ben je klaar. En je doet het allemaal zelf, dus je kunt alleen jezelf de schuld geven. Dat maakt het soms pittig.”

Waarmee wil je beginnen?

Laten we met het mooie moment beginnen. Dat is mijn laatste wedstrijd ooit, het WK allround in Amsterdam, waar ik derde werd. De ijsbaan was destijds in het Olympisch Stadion aangelegd, voor de tweede keer in dat olympische seizoen. Het was een uitzonderlijk bijzondere wedstrijd, niet alleen omdat ik op het podium stond bij een WK allround, wat op zich al prachtig is, maar ook vanwege de entourage. De enorme tribunes en het grote aantal toeschouwers dat het stadion kon herbergen, waren indrukwekkend. Ik denk dat zoiets het goed zou doen in een film.

Dat levert ongetwijfeld een prachtige scène op. Geeft een juichend publiek extra adrenaline? Hoe ervaar jij dat?

Absoluut. Een vol stadion had op mij altijd een zeer positief effect. Wanneer je voor Nederland uitkomt, is er merkbaar meer gejuich en enthousiasme dan bij een NK, waar verschillende ploegen strijden. Bij een NK komen toeschouwers vaak voor een specifieke persoon, zoals familie of vrienden. Maar als je voor Nederland rijdt, juichen alle Nederlanders voor jou. Dat vond ik altijd een geweldige ervaring. De aanwezigheid van 25.000

man op de tribune was iets wat ik nog niet eerder had meegemaakt; dat was fantastisch. Het feit dat het mijn laatste wedstrijd was, gaf er een extra bijzondere lading aan. Ik had mijn afscheid al aangekondigd, dus je hoopt vurig op een goede afloop. Ik voelde echter zo'n innerlijke rust dat het bijna vanzelf goed ging. Vanzelfsprekend ging het niet, maar ik had er enorm veel rust en vertrouwen in.

En de dramatische scène in de film?

Dat zou de Olympische Spelen zijn.

Welke?

Die van Pyeongchang. Daar werd ik op de 5 kilometer nipt vierde. Ik had een zeer goede race gereden en moest vervolgens lang wachten tot de competitie voorbij was. Ik zat bij mijn familie op de tribune en bij de start van de laatste rit stond ik nog tweede. Dat podium lonkte. Ik zag het al voor me, want Sáblíková reed in de laatste rit, en ik verwachtte dat zij mijn tijd wel zou verbeteren. Haar tegenstander, een Russische rijdster, had echter een persoonlijk record dat zes seconden langzamer was. Ik dacht: dit moet kunnen, dit is haalbaar. De kans dat ik op het podium zou eindigen, was reëel. Het was zenuwslopend. Sáblíková startte niet sterk, maar trok haar tegenstander met zich mee. Het werd een onderlinge race waarin ze elkaar naar een hoger niveau tilden. Op de tribune dacht ik alleen maar: nee, ze gaat het halen. Ik was er kapot van. Uiteindelijk was ze 0,19 seconde sneller dan ik. Dat was dramatisch, inclusief de tranen die volgden. Dat zou dus ook een goede filmscène zijn. Vorige week werd ik er nog over aangesproken: 'Wat was dat toch jammer, hè?' En ja, het was ook erg jammer.

Het is best ingrijpend dat mensen je daar jaren later nog aan herinneren.

Destijds had ik er uiteraard last van. Je wordt niet gehuldigd op dat podium en de kans op een olympische medaille is voorgoed verkeken, aangezien ik wist dat ik zou stoppen. Dat was ontzettend zuur. Gelukkig volgde daarna de wedstrijd waar ik zojuist over vertelde, een absoluut hoogtepunt in mijn carrière, waardoor ik dacht: nu is het goed zo, het is mooi geëindigd. Gelukkig heb ik nooit last gehad van die gemiste medaille.

Had je liever de spanning van zelf op het ijs staan en zelf schaatsen, of dat afwachten? Wat is dan fijner?

Dat is een goede vraag. Ik vond de zenuwen voorafgaand aan een wedstrijd verschrikkelijk; ik voelde altijd al veel spanning. Dat was dus niet fijn, maar geen controle hebben over de situatie is eigenlijk nog erger. Mijn moeder zei dat ook altijd: "De tribune... ik ben blij dat je gestopt bent, want ik kon er niet meer tegen."

Je sterft duizend doden, zeker als moeder.

Nu ik zelf moeder ben, kan ik me voorstellen hoe verschrikkelijk dat moet zijn. Dat lijkt me heel erg.

Maar even terug naar de beginjaren. Wanneer stond je voor het eerst op het ijs?

Ik denk dat ik heel jong was, misschien twee jaar oud, op van die dubbele easy gliders op natuurijs, in het slootje voor ons huis. Ik weet dat ik daar een paar keer heb geschaatst en later op een iets groter bevroren watertje bij ons in de buurt. Ik ben dus op natuurijs begonnen en toen ik vijf was, ging ik echt op schaatsles. Met een bus vol kinderen reden we naar Leiden. Toen begon het pas echt.

“Ik zat bij de Olympische Spelen in mijn eentje in de kleedkamer en dacht: waarom was dit mijn droom?”

Wat vond je er zo leuk aan?

Dat vind ik lastig te zeggen. Ik denk dat ik er vrij makkelijk op wegreed, en dan is iets al snel leuk als je het een beetje kunt. Ik had er gewoon veel plezier in. Het was een leuke groep kinderen en mijn vader ging ook altijd mee. Hij werd op een gegeven moment trainer bij die ijsclub, in hetzelfde uur.

Dus de liefde voor het schaatsen komt ook van hem?

Zeker. Mijn ouders vonden dat je moest leren fietsen, zwemmen en schaatsen. Als er natuurijs lag, moest je er gewoon op en meedoen.

Lijkt me een prima opvoeding.

Inderdaad, dat vond en vind ik nog steeds. Die traditie ga ik bij mijn eigen kinderen voortzetten. Wat ik er leuk aan vond? Ik denk de sport in het algemeen. De beweging lag me vanaf het begin goed, en als kind is het dan meteen leuk als je ergens aanleg voor hebt.

En op welk moment dacht je: hier zit misschien wel een carrière in, dit wil ik serieuzer aanpakken?

Dat plezier heb ik altijd behouden en ik had wel door dat ik het aardig kon, maar ik was zeker geen hoogvlieger. Ik mocht bijvoorbeeld nooit meedoen aan de NK's bij de junioren; daar was ik niet goed genoeg voor. Daardoor worstelde ik best wel met de

vraag: ik wil wel beter worden, maar hoe goed ben ik nu eigenlijk? Zeker in de puberteit ga je daaraan twijfelen. Anderen dromen van de Olympische Spelen, maar voor mij leek dat op dat moment totaal onhaalbaar. Ik kon leuk schaatsen, maar de Spelen bereiken was voor mij een illusie.

Werd dat ook tegen jou gezegd of was dat iets wat je jezelf vooral vertelde?

Dat vertelde ik vooral mezelf. Als ik naar leeftijdsgenoten keek, zag ik dat zij wel op NK's schaatsten. Je rijdt wedstrijden, dus je kunt tijden vergelijken. Schaatsen is wat dat betreft super meetbaar en daardoor ook heel confronterend. Ik deed het leuk en vond het leuk, maar ik dacht: er zijn nog dertig meiden van mijn leeftijd die beter zijn. En dan heb je ook nog de concurrentie van andere

leeftijdsgroepen. Ik dacht dat het gewoon niet voor mij was weggelegd. Ik groeide heel gestaag en op een gegeven moment stelde ik mezelf als doel om een keer een wedstrijd te schaatsen die op tv zou komen: het Nederlands kampioenschap. Mijn doelen zijn stap voor stap gekomen, steeds kleine, haalbare doelen. En zo kwam ik langzaam verder.

Als je op tv zou komen, dan zou je een bepaald niveau hebben gehaald? Was dat het?

De Nederlandse kampioenschappen werden elk jaar uitgezonden. Ik dacht: als ik daar een keer aan mee mag doen en mijn rit op tv komt, dat leek mij fantastisch. Dat werd op een gegeven moment een doel. Toen dat lukte en ik een paar keer had meegedaan, dacht ik: misschien kan ik, als ik nog wat verder groei, me een keer plaatsen voor een World Cup-wedstrijd. Zo ging het stap voor stap, door de jaren heen, langzaam omhoog. Ik ben echt langzaam gegroeid.

Dus je hebt een andere weg afgelegd dan misschien andere schaatsers?

Ja, zeker. Ik moest het hebben van mijn doorzettingsvermogen en wilskracht. Ik heb ook lang bij gewesten geschaatst en niet in Jong Oranje of commerciële ploegen; dat was voor mij veel te hoog gegrepen. Dat is prima, maar daardoor moet je zelf veel harder werken om er te komen. Dat betekende 's avonds trainen. Ik heb een opleiding gevolgd en ben ook gaan werken, want het kost geld. Bij de gewesten en in het begin bij de kleinere commerciële teams moest je het zelf financieren. Dus ik heb er gewoon naast gewerkt. Dat is een heel andere weg dan die van sommigen.

Ontzettend veel doorzettingsvermogen. Je wilde dit echt heel graag.

Dat kwam door de wilskracht om die kleine stapjes te zetten. Ik wilde een keer een World Cup rijden, dat leek me zo gaaf. Mijn idolen waren IJs Postma, Rintje Ritsma, Falko Zandstra. Ik dacht: dat wil ik ook kunnen. Ik had altijd het gevoel dat het erin zat, maar dat het er nog niet helemaal uitkwam. Dus dan blijf je volhouden tot je op het punt komt dat je denkt: zie je, dit bedoelde ik, dit zat erin. En dat is redelijk gelukt.

Meer dan redelijk gelukt. Je zegt, je deed een opleiding, je hebt de pabo gedaan. Waarom koos je daarvoor?

Op de middelbare school twijfelde ik tussen twee richtingen: de pabo en binnenhuisarchitectuur. Mijn ouders komen uit een degelijke opvoeding, met duidelijke beroepen.

Duidelijke beroepen.

Als je naar de pabo gaat, word je juf. Dat is heel duidelijk. Wat ga je doen als je binnenhuisarchitectuur studeert? Dat is allemaal wat vager, wat word je dan? Geen duidelijk pad. Ik werd niet per se gestimuleerd om die keuze te maken. Toen dacht ik: misschien is het makkelijker om de pabo te doen, dan heb ik een duidelijk vak en kan ik daarin aan de slag naast het schaatsen, of het is makkelijker te combineren. Dus voor die keuze ben ik gegaan. Achteraf was dat misschien niet helemaal de juiste, maar goed.

Hoe vond je het om juf te zijn?

Ik vind het een mooi beroep. Het is dankbaar en maatschappelijk relevant. Ik vind het waardevol dat ik kinderen iets kan leren. Dat spreekt mij het meeste aan: dat je heel concreet iets toevoegt aan de maatschappij. De wereld verbeteren is een groot woord, maar je bent wel echt bezig met een bijdrage

leveren. Toch merkte ik al snel dat het niet mijn echte passie was. Dat zag ik vooral aan de andere studenten op de pabo en hun omgang met het vak. Ik dacht: dat zijn echte pabo-mensen, en ik ben dat niet. Dat merkte ik meteen aan de toewijding. Mijn toewijding lag op dat moment volledig bij het schaatsen.

Jij was met hele andere dingen bezig.

Dit was mijn plan B. En ik vond het heel fijn om iets achter de hand te hebben. Eigenlijk ben ik mijn hele carrière dankbaar geweest voor die keuze. De opleiding ging me goed af; het is een praktische opleiding, maar niet te moeilijk, waardoor ik het goed kon combineren met het schaatsen. Ook tijdens stages ben ik altijd goed ondersteund door begeleiders en scholen. Ik kon eerder weg voor wedstrijden en was altijd heel flexibel. Dat was erg fijn. Bovendien had ik tijdens mijn carrière een vangnet. Als leerkracht kon ik direct aan de slag als ik zou stoppen met schaatsen. Die gedachte maakte het ook makkelijker om door te gaan, omdat ik wist dat ik altijd iets te doen had na mijn carrière.

Het lijkt me ook ingewikkeld. Je werkt met zoveel drive en passie toe naar een NK en wereldbekerwedstrijden, wat enorm veel toewijding vereist. En dan moet je ook nog voor de klas staan. Was het niet moeilijk om jezelf in tweeën te splitsen?

Tot mijn 23e of 24e heb ik voor de klas gestaan in combinatie met schaatsen. Dat hield in dat ik in de winter nauwelijks les gaf. Zodra er een stop in het seizoen was, werkte ik bijna fulltime. Daarna combineerde ik het tot aan de zomervakantie. De rustperiodes heb ik soms niet handig ingevuld door meteen fulltime te gaan werken. Daardoor had ik geen echte rust en begon ik vermoeid aan het nieuwe seizoen. Dat was niet zo handig. Op het moment dat ik weer een stapje beter werd, ben ik ermee gestopt. Toen verdiende ik wat geld met schaatsen en dacht ik: oké, nu moet ik stoppen met lesgeven, zodat ik al mijn energie in het schaatsen kan steken en daarin kan doorgroeien.

Toen was je 24.

Ja.

En toen kon je dus zeggen: ik ben prof. Dit is mijn broodwinning.

Zo heb ik het nooit meteen bestempeld. Het was allemaal best minimaal wat er binnenkwam. Je moest het bij elkaar sprokkelen, op zoek naar sponsors. Daar moest ik zelf actief voor werven. Het was niet zo dat het zomaar binnenkwam.

Je moest echt zelf gaan bellen met potentiële sponsors: willen jullie mij helpen?

Ja, want vanuit de teams had ik niet voldoende budget om het jaar helemaal rond te krijgen. Ik had bijvoorbeeld geen auto, dus dan moest je kijken of je dat ergens anders voor elkaar kon krijgen. Dat heb ik eigenlijk vanaf mijn 17e, 18e altijd gedaan: kijken of ik ergens financiële steun kon krijgen.

Heel ondernemend. Je moest het echt helemaal zelf opbouwen. Je stapte niet in bij een team waar je bedje gespreid was.

Nee, dat is wel een beetje de rode draad in mijn carrière. Ik heb een aantal keer een ploeg gehad waar ik een salaris en een auto kreeg, maar dat is misschien twee keer gebeurd. De rest heb ik echt zelf bij elkaar moeten krijgen.

Hoe heb je dat ervaren? Vond je dat leuk, ingewikkeld?

Ik vond het vooral heel ingewikkeld, ook omdat het een stukje erkenning is. Als je bij een team mag waar je bedje gespreid is, dan voel je dat mensen in je geloven en dat je het waard bent. Als je dat niet hebt, denk je: oké, dan moet ik er zelf voor zorgen dat ik laat zien dat ik het waard ben. Dus ook aan sponsors vertellen: ik heb dit nodig voor een jaar, kunt u me daarbij helpen? Dat is toch elke keer met je talent leuren.

Wat deed dat met jouw zelfvertrouwen?

Mijn zelfvertrouwen is van nature niet torenhoog, dus dat hielp niet mee. Aan de andere kant, als ik het dan wel helemaal zelf voor elkaar had gekregen, gaf dat wel weer een boost. Dan dacht ik: zie je, en nu ga ik ook laten zien dat ik het kan. Daarin ontwikkelde ik een soort rancune, een drang om mezelf te bewijzen.

Hoe zag jouw leven als topsporter eruit, buiten het werven van sponsors? Wat waren jouw routines?

Voor mij was het zo vanzelfsprekend. Ik woonde in Heerenveen, praktisch naast Thialf, omdat je daar moet zijn om elke dag op goed ijs te kunnen trainen. In de winter trainde ik vier tot vijf keer per week op het ijs. Daarnaast maakte ik

veel uren op de racefiets. In de zomer kwam daar skeeleren bij, en het hele jaar door deed ik krachttraining. Ik trainde meestal elf keer per week: twee keer per dag, met één rustdag in de week. Op woensdag was er vaak een lange

fietstocht van drie tot vier uur, met de middag vrij. Er blijft dan weinig tijd over voor andere dingen. Omdat mijn familie en vrienden in het westen van

Nederland wonen, zag ik hen veel minder. De tijd die overbleef, ging op aan boodschappen doen, het huis schoonhouden, eten en rusten.

Alles voor de sport.

Ja, topsport is 24/7. Als je 's ochtends en 's middags traint, en tussendoor een powernap doet, heb je weinig tijd over.

Ben je een gedisciplineerd persoon?

Zeker, maar ik merkte tijdens mijn carrière dat ik de oogkleppen die je nodig hebt voor topsport af en toe lastig vond om op te zetten. Ik werd daar niet altijd gelukkig van. Ik heb in mijn topsportjaren een golfbeweging gehad. In de olympische jaren kon ik het heel goed. Dan dacht ik: nu is het volle bak, 100% sport, en dan maakt de rest niet uit. Maar Ireen Wüst en Sven Kramer konden dat altijd. Ik denk dat dat hun kracht is geweest om al die jaren zo goed te zijn. Ik had het nodig om de teugels af en toe te laten vieren, omdat ik anders niet gelukkig werd.

En op welke manier liet je dan de teugels vieren?

Dan reed ik toch vaker met de auto op en neer naar huis, naar Utrecht of Nieuwveen, om mijn familie meer te zien en er meer bij te zijn. En ook om iets meer leuke dingen te doen. Mijn trainingen bleven hetzelfde, maar de toewijding was dan iets minder, en dat zie je meteen terug in je prestaties. Het 'moeten' van topsport vond ik ingewikkeld. Je moet altijd trainen, je rust pakken en je aan een strak programma houden. Het is 24/7, en dat vond ik soms echt zwaar. Daar wilde ik af en toe even uitstappen. Dan moet je de balans vinden: waar word ik gelukkig van? En kan ik presteren als ik niet goed in mijn vel zit? Die balans vond ik altijd lastig, behalve in olympische seizoenen. Dan dacht ik: het maakt me niet uit, ik ga volle bak voor de Spelen.

Alles moest wijken.

Ja, dan moest alles wijken en dan kon ik het ook goed. Dan was mijn doel veel duidelijker en sterker.

Hoe was jouw relatie met trainers? Iedere trainer heeft een andere visie.

Ik denk dat ik af en toe een pain in the ass kon zijn voor trainers. Ik had altijd een duidelijke eigen mening en wilde vooral weten waarom we iets moesten doen. Vroeger met wiskunde had ik dat ook al: leuk dat ik nu weet hoe het moet, maar waarom? Ik wilde de achterliggende gedachte begrijpen. Als iets voor mij niet logisch is, vind ik het moeilijk te accepteren. Dat was met trainen ook zo. Als ik een schema kreeg, vroeg ik: waarom zoveel herhalingen? Waarom precies die hartslag? Ik wilde het snappen. Sommige trainers vonden dat irritant. Die dachten: ik maak een

schema, ik ben je trainer, je hebt je vertrouwen in mij uitgesproken, dus doe het gewoon. Stel geen ingewikkelde vragen. Gewoon blind gaan. Dat kon ik niet zo goed. Ik weet dat Johan de Wit dat heel ingewikkeld vond. Ik kon goed met hem opschieten, hoor, maar we hebben ook flinke botsingen gehad omdat ik uitleg wilde en hij dacht: mond dicht en trainen. Hij is later trainer geworden van de Japanse nationale ploeg. Japanners zijn natuurlijk vrij gehoorzaam, dus dat was voor hem een fijn publiek.

Maar een trainer moet toch ook kunnen waarderen dat zijn pupillen kritisch zijn en vragen stellen? Je wilt samen beter worden.

Ieder mens is anders, en dat is oké. Met sommige trainers had ik daar inderdaad heel fijn overleg over. Door de uitleg snapte ik de training beter, kreeg ik er een beter gevoel bij en meer toewijding. Dat was bijvoorbeeld het geval bij Simon Kuipers en Remmelt Eldering, mijn laatste trainers. Daar was veel overleg en wederzijds begrip, en dat werkte voor mij veel prettiger.

Is dat misschien ook omdat je verder in je carrière was en ze dat meer waardeerden?

Ja, dat kan er zeker mee te maken hebben. De situatie was ook anders; ik zat in een ploeg met veel jonge rijders en was zelf de oudste. Dan vonden zij het ook fijn om met mij te sparren en samen het schema te doorgronden. Met een 18-jarige doe je dat minder snel. Dus dat speelt misschien ook mee.

Je vertelde dat je wedstrijden erg spannend vindt. Het OKT in aanloop naar Sotsji, in december 2013, was je kotsmisselijk en ging je zelfs terug naar je hotel. Je trainer moest urenlang op je inpraten. Wat zei hij tegen je?

Hij deed van alles om me rustig te krijgen. Ik had 's ochtends bij het inrijden zelfs overgegeven. Mijn lichaam trilde, was leeg en ik wist niet meer hoe ik het voor elkaar moest krijgen. Ik voelde me in de aanloop naar die wedstrijd goed, en dat was juist de reden dat ik zo zenuwachtig was: ik had het gevoel dat ik me kon kwalificeren. Dat legde extra druk op mezelf, want niemand anders geloofde erin, behalve ik en mijn trainer. Het was de assistent-trainer, Arjan Samplonius, die met me aan het praten was, juist over andere onderwerpen dan schaatsen, om me af te leiden en mijn hartslag en zenuwstelsel te laten ontspannen. Constant zo hoog in je zenuwen zitten kost enorm veel energie en put je uit. Dat lukte hem goed. Een kopje thee, een beetje kletsen in het hotel. Ik kan me niet meer woordelijk herinneren wat hij zei, maar hij haalde er van alles bij om wat ontspanning te creëren. Daarnaast heeft hij ingepraat op mijn zelfvertrouwen, want hij voelde dat ik begon te twijfelen. Hij benadrukte wat we allemaal hadden gedaan, hoe sterk ik was en wat ik die week al had laten zien. Hij zei: "Je hoeft alleen maar te gaan, dan gaat het vanzelf." Dat heeft hij uitgemolken totdat ik het weer geloofde. En dan neemt de spanning een beetje af.

Toen zei je: oké, ik ga dit doen.

Ik moest wel. Op een gegeven moment moet je naar de ijsbaan voor de warming-up.

Had je niet het idee: ik stop hiermee?

Oh ja, dat heb ik zo vaak gedacht voor een wedstrijd. Vooral op de Olympische Spelen in 2014 in Sotsji. Ik zat in mijn eentje in de kleedkamer mijn pak aan te doen en dacht: waarom was dit mijn droom? Meedoen aan de Olympische Spelen. Als er een deurtje was geweest waardoor ik zo naar mijn woonkamer in Nederland kon, had ik dat 100% gedaan. Dan was ik weggesneakt.

Je kon je niet bedenken waarom je daar in Sotsji moest rijden?

Ik vond het verschrikkelijk. De druk die ik ervaarde, van mezelf en van buitenaf. Ik dacht: er doen drie Nederlandse vrouwen mee op de 3 kilometer. Heel Nederland kijkt naar mij. Iedereen op de tribune in het oranje support mij, en ik ben een van de drie die het moet doen. Ireen Wüst stond er ook, dus van haar werd meer verwacht, maar voor mij was die druk ineens zo enorm. Ik vond het heel heftig.

En hoe kon je jezelf dan weer rustig maken?

Weer mijn trainer. Op dat moment was dat Johan de Wit, die op het middenterrein zat. Ik reed de rit na de dweil. Ik weet nog dat hij op zijn knieën voor me zat, met zijn handen op mijn knieën, en op me inpraatte om mijn vertrouwen terug te krijgen. Hij herhaalde wat ik allemaal had gedaan, hoe goed ik was en dat ik me niet voor niets had gekwalificeerd. Er is een camera die dat heeft vastgelegd; ik zit alleen maar lijkbleek voor me uit te staren en te knikken. Toen ik dat

terugzag, dacht ik: jeetje, wat doe je jezelf aan? Maar gelukkig hielp het. Op het moment dat ik het ijs opstapte, viel alle spanning van me af. Ik zag de koning en koningin staan en zwaaide. Toen dacht ik: oké, ik sta weer op het ijs, in mijn eigen comfortabele omgeving. Zodra ik op schaatsen sta, weet ik wat ik moet doen. Het voelde als een bevrijding. Ik dacht: ik ga gewoon schaatsen. Ze kunnen me niks meer maken. Ik ga dit gewoon doen. Blanco. Dat kon ik toen supergoed.

Over het OKT in 2013, richting Sotsji, zei jij: dit was echt een keerpunt in mijn carrière. Hoe bedoelde je dat?

Het was een keerpunt in mijn zelfvertrouwen. Ik hing bij World Cups altijd een beetje onderaan in de A-groep of bovenaan in de B-groep. De top 20 rijdt in de A-groep, waar het echt om de prijzen gaat. In de B-groep meedoen is leuk voor de ervaring, maar als Nederlander is dat niet best. Ik bungelde altijd rond plek zestien van de wereld. Daar doe je het uiteindelijk niet voor. Ik voelde altijd dat er meer in zat. Tijdens dat OKT had ik zo goed toegewerkt naar dat moment, we hadden dat jaar enorme stappen gemaakt. Ik was veel beter geworden. Ik dacht: ik moet het nu laten zien. Eigenlijk had ik al bedacht dat het mijn laatste seizoen zou zijn. Mijn trainer wist het, omdat ik mijn skeelers symbolisch in een container had gegooid. Ik was er klaar mee. Vooral omdat ik al jaren op dat niveau presteerde en nog steeds niet echt meedeed. Alle inspanning die je erin stopt, is het op een gegeven moment niet meer waard. Dat OKT was dus het keerpunt. Ik plaatste me voor de Olympische Spelen en werd daar vijfde.

Had je verwacht dat je je zou plaatsen?

Ik wist dat het mogelijk was, dus daar ging ik voor. Of je het verwacht... je hebt de prestaties van anderen niet in de hand. En er was ook nog de hele situatie met een rechtszaak na afloop van die wedstrijd. Je kon dus niet zomaar verwachten dat je je zou kwalificeren. Maar ik hoopte het en wist dat ik goed genoeg was.

Wat was er met die rechtszaak?

In de rit voor mij ging het mis bij een wissel. De buitenbocht heeft voorrang op de binnenbocht, maar die voorrang werd niet verleend. Er was bijna een botsing, en de gehinderde rijdster was uiteindelijk 3/100e seconde langzamer dan ik. Hoeveel tijdsverlies heeft zij daardoor opgelopen? Niemand weet hoe haar race anders was verlopen. Maar ik was 3/100e sneller, waardoor ik me kwalificeerde en zij niet. Voor haar was dat heel zuur. Ze heeft het aangevochten, maar voor mij gelukkig werd dat niet gehonoreerd. Die race was voor mij het bewijs dat ik meer kon dan ik tot dan toe had laten zien. Derde op een nationaal toernooi en uiteindelijk vijfde op de Olympische Spelen. De laatste wedstrijd van het seizoen won ik de World Cup in Heerenveen. Dat was ook een van mijn mooiste momenten. De kippenvol die ik toen tijdens mijn rit kreeg van het publiek was waanzinnig.

Kon je dat voelen op dat moment?

Ja, ik denk dat het applaus en het gejuich voor mijn beleving nog nooit zo hard zijn geweest als toen. Die hele ontwikkeling, van eind december tot maart, heeft me doen besluiten om door te gaan. Nu deed ik eindelijk mee voor de prijzen. Ik werd vijfde op de Spelen, ik won een World Cup. Dan ga je niet stoppen. Dit is waarvoor ik al die jaren hard heb gewerkt. Dus toen ben ik nog vier jaar doorgedaan.

Vijfde worden op je olympisch debuut is geweldig. Had je van tevoren een bepaalde plek in je hoofd?

Nee, ik ging echt voor een medaille. Als je daar als Nederlander aan de start staat, is dat gewoon mogelijk.

Grappig dat je dat zegt. Dat legt wel extra druk op.

Die ervaarde ik ook voor de wedstrijd. Schaatsen is een Nederlandse sport, en zeker in Sotsji werden er zoveel medailles gewonnen door de Nederlandse schaatsers. Je voelde in de hele ploeg dat iedereen die daar was, een medaille kon winnen. Dat voelde ik ook. Ik dacht: als je de race van je leven rijdt, kun je op het podium eindigen. Door de rondetijden die ik in trainingen liet zien, wist ik dat het kon. Maar in de wedstrijd gaat het toch net even anders. Die zenuwen kosten energie. Je hoofd koel houden is het moeilijkste wat er is.

Dus dat stond een podiumplek in de weg?

Ja en nee. Ik was blij met mijn vijfde plek, want ik was nog nooit zo hoog geëindigd op een wereldwijd toernooi. Dat was een hele goede prestatie. Alleen, de tijd en de race waren niet wat ik in de trainingen had laten zien. Het schuurde een beetje, want ik wist dat ik harder kon. Het podium was haalbaar geweest. Maar dat geldt voor meer sporters. Als je altijd kunt doen wat je in de training laat zien, was topsport niet zo moeilijk geweest. De spanning slaat op je benen, op je spieren. Dat lukte redelijk onder controle te houden, maar niet 100%. Dan moet je ook blij zijn met de vijfde plek.

Het is zo'n moeilijke sport. Je traint een heel leven lang voor een paar minuten prestatie.

Dat maakt de druk bij schaatsen zo groot. Je staat aan de start en het moet op dat moment gebeuren. Bij een teamsport als hockey of voetbal heb je tijd om een fout te corrigeren. Bij schaatsen is een misslag fataal. Dan ben je klaar. En je doet het allemaal zelf, dus je kunt alleen jezelf de schuld geven. Dat maakt het soms pittig.

In de aanloop naar de Spelen vier jaar later zei je: ik moet stoppen met mezelf zoveel druk op te leggen. Dat is een rode draad geweest, hè?

Ja, ik heb daar veel begeleiding in gehad met mentale coaches. Die druk en onzekerheid zijn een rode draad in mijn leven. Het geloof in mijn eigen kunnen was niet altijd sterk genoeg. Trainers en coaches hebben daar veel op moeten inpraten. Uiteindelijk heb ik geleerd om me te focussen op waar ik vertrouwen in had en waar ik goed in was. Muziek hielp daar ook enorm bij om kalmer te worden en mijn vertrouwen onder controle te krijgen.

Gaven je successen naarmate je carrière vorderde meer rust of juist meer druk?

Het golfde een beetje. Het jaar voor Pyeongchang was bijvoorbeeld geen goed jaar, dus daar kon ik niet echt op bouwen. Maar gelukkig had ik in de aanloop naar die Spelen wel weer prestaties waar ik op kon vertrouwen. Dat helpt zeker mee.

Want op het OKT in 2017 zette je de snelste tijd neer op de 5 kilometer.

Ja, die had ik dan weer niet zien aankomen. Ik ging volledig voor de 3 kilometer, die dat jaar veel beter ging. Maar daar werd ik vierde, en de eerste drie gaan naar de Spelen. Toen dacht ik: dan zit het erop. Ik heb er alles aan gedaan, maar het is net niet gelukt. Die 5 kilometer rijd ik nog wel even, en dan zien we wel.

Echt waar? Zo ging het?

Ja, zo ging het. Er was veel minder druk. Ik weet nog dat ik voor de wedstrijd pannenkoeken at en dat het goed smaakte, terwijl ik normaal gesproken door de zenuwen met tegenzin moest eten.

Zijn pannenkoeken een goede pre-workout maaltijd?

Ja, net als witte pasta. Snel verteerbaar voedsel, zodat je er geen last van hebt. Ik zat dus lekker te eten en zei drie kwartier voor de start tegen mijn trainer: "Pfoe, ik heb echt te veel pannenkoeken gegeten." Mijn voorbereiding was totaal anders dan vier jaar ervoor.

Wat heerlijk.

Het was een bevrijding. Ik was totaal ontspannen en dacht: ik ga gewoon lekker die 5 kilometer rijden. Maar je hebt wel een bepaalde focus en druk nodig. Die kwam pas toen ik mijn veters aan het strikken was, een minuut voor de start. Toen klonk het nummer "Lose Yourself" van Eminem. Hij zingt over "one moment, one shot, and one opportunity". Dat nummer bouwt de spanning op, en daarmee moest ik naar de start. Toen dacht ik: hallo, dit is mijn

allerlaatste kans. Het kon zomaar mijn laatste grote wedstrijd zijn. Ik dacht: ik ga gewoon volle bak. Het bloed gierde door mijn lijf. Ik stond aan de start met een gevoel van: fuck it, ik ga gewoon. Ik kwam in zo'n flow terecht dat ik onderweg zelfs dacht: ik kan veel harder, maar als ik nu versnel, blaas ik mezelf misschien op. Dit zijn goede rondetijden, dus ik blijf zo doorrijden. Zo heb ik nog nooit geschaatst. Het was heel bijzonder.

Maar genieten dus ook.

Dat was echt de rit waar ik het meest van heb genoten in mijn carrière.

Die kan ook verfilmd worden.

Er zijn zoveel films te maken.

Met wat voor gevoel kwam je dan over die streep?

Met berusting, maar ook superblij, want ik had een hele goede tijd gereden.

Je wist meteen...

Nee, ik reed in de eerste rit, dus ik wist helemaal niks. Ik was heel blij, maar ging niet uitbundig juichen. Ik was wel tevreden met wat ik had gepresteerd en dacht: dit is gewoon heel goed. Ik kon met vertrouwen uitkijken naar de rest van de races.

Hoeveel ritten kwamen er nog na?

Volgens mij waren er in totaal tien deelnemers, dus nog vier ritten. De 5 kilometer duurt ongeveer zeven minuten, dus het was nog wel even uitzitten. Maar die spanning kan ik me gek genoeg niet zo goed meer herinneren.

Dus jij was uiteindelijk de snelste, mocht naar Korea, en werd daar vierde. Net buiten het podium. Wat was daar het gevoel?

Daar was ik niet zo blij mee. Ik was blijer met de vijfde plek in Sotsji dan met de vierde in Pyeongchang. Omdat ik het OKT had gewonnen, was ik nu echt een kanshebber. In Sotsji dacht ik: als alles goed valt, kan het misschien lukken. Nu wist ik dat ik kanshebber was voor een podiumplek. Dat verhoogde de druk, maar gaf me ook extra zelfvertrouwen. In de trainingen ging het dag in, dag uit supergoed. Ik hoefde alleen maar te doen wat ik elke dag deed. Dat ging ook best goed, maar toen was er net één Russische die de topdag van haar leven had en mij van het podium af kegelde.

Heb jij jezelf iets verweten?

Nee, ik had een goede rit gereden, een persoonlijk record. Het was niet de rit van het OKT qua gevoel, maar ik reed wel sneller. Ik had alles eruit gehaald, en dat was gewoon niet genoeg.

En de massastart?

Ja, die deed ik ook. Dat was weer een heel ander verhaal.

Nog een film. Het was toen voor het eerst op de Olympische Spelen, toch?

Ja, de eerste keer. Irene Schouten, mijn maatje op de massastart, was echt kanshebber op een medaille. We waren vol gefocust om daar goud te pakken. Ik moest haar assisteren en de wedstrijd een beetje maken.

Hoe werkt dat, dat assisteren? Als kijker zie ik vooral chaos.

De marathon is vergelijkbaar, en Irene is daarin een expert. Het is nu verder geëvolueerd, maar destijds was het de bedoeling dat ik de groep bij elkaar hield. Als er een groepje wegreed, moest ik erbij zitten, zodat Nederland vertegenwoordigd was. Als het bij elkaar bleef, moest ik de sprint voor Irene aantrekken. Tactisch was dat goed doorgesproken. Maar in de voorrondes ging het mis.

Wat gebeurde er?

Er zijn tussensprints waar je punten kunt halen. Ik dacht: als ik er eentje win, ben ik veilig. De grootste concurrent van Irene ging aan, en ik ging erachteraan. Maar zij viel, en ik viel over haar heen. Vol op mijn knieën. Het enige wat ik dacht was: ik moet de finish halen en punten pakken. Ik moet die finale winnen.

Jij viel en dacht: opstaan, doorrijden.

Opstaan, vol gas. Ik moest bij het peloton komen en naar die finale. Het kost extreem veel energie om in je eentje dat gat dicht te rijden, want de rest denkt: de concurrentie is gevallen, wegrijden. Dat was een hele klus. Uiteindelijk lukte het, maar ik kon bijna het ijs niet meer afkomen. Ik was tot het gaatje gegaan en mijn knieën waren al behoorlijk dik. Dat was lastig, met de finale een uur later.

Een uur later al? Je had geen tijd om bij te komen.

Nee, daarom wilde ik juist energie sparen in die halve finale, maar dat was niet gelukt. De verzuring zat erin en mijn knieën waren pijnlijk. Maar ik dacht: het zijn de Olympische Spelen, hier moet ik voor gaan. Ik wilde Irene absoluut helpen. Als zij die medaille zou winnen, voelde het ook als mijn medaille. Daar stond Irene ook zo in. Alleen kon ik niet genoeg doen wat ik van plan was. Dat was heel jammer. Irene reed supergoed en haalde alsnog een bronzen medaille, wat superknap was.

Ze zei ook: het is ook een beetje de medaille van Annouk.

Ja, en zo voelde het voor mij ook. Maar ik had het gevoel dat ik buitenspel stond. Het is heel lief dat ze dat zei, en ik voelde me zeer betrokken bij het hele traject, maar ik heb er te weinig aan bijgedragen.

Kon je wel mild zijn naar jezelf toe?

Ja, want aan die val kon ik niets doen. Dat scheelde in een schuldgevoel. Maar ik vond het heel jammer dat ik voor Irene niet had kunnen betekenen wat ik had gewild.

Dat waren je laatste Olympische Spelen. Dat wist je op dat moment.

Ja, zeker.

Was dat dan anders dan Sotsji?

Nou, toen dacht ik ook dat ik zou stoppen.

Ja, dat is ook zo. Twee keer gedacht: dit ga ik niet meer meemaken.

Beide keren dacht ik: dit is het laatste seizoen, ik ga er vol voor. Misschien dat ik daardoor de focus zo sterk kon hebben. Maar ik was niet bezig met afscheid nemen.

Na Pyeongchang was er nog één WK.

Ja. Ik bedacht me pas net, toen ik over die val vertelde, dat ik tijdens dat WK nog last had van mijn knieën. Ik kon bijvoorbeeld nog steeds geen hakken-billen doen bij de warming-up. Maar ik dacht: hierna stop ik, dus het maakt niet uit. Ik heb echt genoten van die wedstrijd. Ik had een hekel aan buitenschaatsen, opgegroeid in

Haarlem waar nog geen dak op de ijsbaan zat. Altijd regen, blaadjes, en ik was tenger, dus ik werd omver geblazen. Ik vond het verschrikkelijk. Mijn eerste EK allround was buiten, in Boedapest. Dacht ik: kwalificeer ik me een keer, krijgen we een buitenwedstrijd. En nu was het WK dus weer buiten.

Om het mooi af te sluiten.

Om de cirkel rond te maken. Maar op de een of andere manier kon ik me er totaal voor afsluiten. Ik dacht: laatste wedstrijd, een WK, het maakt me niks uit. Ik ga gewoon rijden. Weer of geen weer. Ik heb me er niet veel van aangetrokken, en dan gaat het toch een stuk beter.

En je werd derde.

Ja.

Best wel goed.

Best wel goed. Dat had ik van tevoren niet verwacht.

Heb je toen niet gedacht: misschien toch nog een jaartje eraan vastplakken?

Nee, toen echt niet. Ik was inmiddels 31. De uren die ik erin had gestoken, de trainingen die ik met tegenzin had gedaan, dat kon ik niet meer opbrengen. Het was klaar. Mentaal was ik op. Schaatsen vond ik leuk, maar alles eromheen, wat aan topsport vastzat, vond ik niet leuk meer. Dan kun je het ook niet meer goed doen.

We doen een snelle ronde.

Leuk.

Pyeongchang of Sotsji?

Pyeongchang.

Favoriet of underdog?

Underdog.

Net buiten het podium of tiende worden?

Net buiten het podium.

3.000 of 5.000 meter?

3.000.

Waarom?

Een lekkere afstand. Een mooie combinatie van snelheid in de bochten en duurvermogen.

Prestatie en inzet of uiteindelijk het eindresultaat?

Dat is een moeilijke. Als sporter ben je altijd met het eindresultaat bezig, dat is wat telt. Maar de inzet daarvoor is eigenlijk veel mooier. Daar beleef en leer je veel meer van.

Teamgenoten: concurrenten of vrienden?

Vrienden.

Medaille of persoonlijk record?

Medaille.

Het leven met topsport of na topsport?

Aan beide zitten veel voor- en nadelen. Dan toch na.

Na? Waarom?

Dan denk ik aan mijn kinderen en mijn man. Getrouwd, gesetteld. Dat was ook een levensdoel, dus dat vind ik ook heel mooi.

IJzeren discipline of de teugels laten vieren?

IJzeren discipline.

En hoe word jij wakker de ochtend na een overwinning? Met euforie of opluchting?

Opluchting.

Ja? Toch wel?

Ja, dat denk ik. Omdat ik het niet zo vaak heb meegemaakt, en dan ging het eindelijk een keer echt goed. Ik heb niet zoveel gewonnen, maar op het podium staan is ook een overwinning. Als dat lukte, dacht ik: yes, ik heb het eindelijk een keer allemaal goed gedaan.

Maar je zegt: ik heb niet zoveel gewonnen. Je bent tweevoudig olympiër, je hebt WK's gereden en gewonnen. En toch zeg je dat over jezelf.

Mijn prijzenkast... ik heb natuurlijk ook altijd met Ireen Wüst geschaatst.

Dat is ondankbaar.

Precies. Mijn prijzenkast stelt niets voor als je het daarmee vergelijkt. Voor mijn gevoel zijn er een paar keer geweest dat het echt gelukt is. Daar train je jaar in, jaar uit voor. Dat is zwaar, zeker als je niet weet of je dat jaar een WK mag rijden, terwijl dat voor Ireen

een routineklusje was. Als ik dan mee kon doen, was dat al fantastisch. En als je dan een medaille wint... nou, misschien is het dan toch euforie die overheerst. Omdat ik dan zo blij was dat ik eruit had gehaald wat erin zat.

Een soort euforie van de opluchting.

Ja, misschien wel. Ik weet niet goed wat overheersend was. Ik weet wel dat ik heel opgelucht was als ik me ergens voor kwalificeerde. Dat is misschien meer opluchting bij kwalificatie. En euforie als je daar dan inderdaad je beste prestatie laat zien en een medaille haalt.

Echt verzilverd.

Precies.

Hoe was die eerste periode na je topsportcarrière?

Heerlijk, het eerste deel. Omdat je jarenlang volgens een schema leeft. Je weet precies hoe je zomer eruitziet, welke trainingskampen je hebt. Het is zo voorspelbaar. Het was lekker om dat even niet te hoeven. Maar dat duurde maar een paar weken.

Ja?

Ja, want al snel dacht ik: oké, die vrijheid is lekker, maar vrijheid is ook fijn als het gekaderd is. Als je weet: over een maand ga ik aan het werk. Maar dat was er niet. Mijn agenda was leeg totdat ik iets zou ondernemen. Die lege agenda heb ik maar heel even als fijn ervaren, omdat ik de druk voelde om iets te gaan doen.

Ik kan me voorstellen dat het ingewikkeld is. Jarenlang identificeer je je als schaatser, en dan ineens niet meer.

Het is een zoektocht. Ik had de pabo gedaan, dus ik wist dat ik voor de klas kon. Maar ik wilde mezelf de tijd geven om te kijken of ik dat echt wilde. Diep van binnen wist ik dat ik interieurontwerp heel leuk vond. Maar dan moet je een plan maken, en er moet ook weer inkomen zijn. Ik had eigenlijk gezegd dat ik niet meer voor de klas wilde. Op die uitspraak terugkomen vond ik heel ingewikkeld.

Oh ja, dat mocht niet van jezelf?

Nee, ik had gezegd dat ik dat niet wilde, dus dan zou mijn omgeving het raar vinden als ik het wel deed.

Ben je streng voor jezelf?

Soms wel. Het duurde een tijdje voordat ik eraan kon toegeven dat ik heus wel voor de klas mocht. Toen ik dat deed, was het ook heel fijn. Dan heb je weer ritme. Ik begon met twee dagen, zodat ik ruimte had voor verdere ontwikkeling.

En hoe lang duurde het voordat je daadwerkelijk iets anders had gevonden waarin je je kon vastbijten?

Ik heb een traject gevolgd via het NOC*NSF om erachter te komen wat ik verder wilde doen. Dat was heel prettig. Uiteindelijk, na een jaar, stond ik voor de klas en volgde ik een opleiding tot interieurontwerper. Toen had ik weer richting, regelmaat en een doel. Het heeft bijna een jaar geduurd voordat ik weer een beetje de balans had gevonden.

Echt een andere koers ingeslagen en daar happy mee.

Ook wel tevreden mee en comfortabel bij voelde.

Zijn er parallellen te trekken tussen je drie carrières: als schaatser, juf en interieurontwerpster?

Ja, ik heb daarover nagedacht. Het zijn drie heel verschillende dingen, maar ze hebben iets gemeenschappelijks: je bent je eigen baas. Als schaatser was ik een individuele sporter, verantwoordelijk voor mijn eigen prestaties. Voor de klas werk je in een team, maar je hebt je eigen groep en daarin heb jij de regie. En als interieurontwerper werkte ik als zelfstandige, dus was ik ook verantwoordelijk voor mijn eigen ontwerpen. Dat is een grote parallel.

Vind je dat belangrijk, die eigen regie?

Ik vind het fijn om in een team te werken, dat mis ik nu ook wel. Maar ik ben geen teamsporter. Als het niet goed gaat en het ligt niet aan mij, vind ik dat ingewikkeld. Ik heb liever zelf de controle. Ik weet dat ik een harde werker ben, dat komt uit de topsport. Als iemand anders dat niet is, kan ik me daaraan ergeren. Dus collega's hebben lijkt me leuk, maar ook soms ingewikkeld.

Niet zaligmakend.

Nee. Maar ik kan daarin misschien wel wat aan mezelf bijstellen. Ik ben iemand die vindt dat dingen af en goed moeten gebeuren, en het liefst zo snel mogelijk. Collega's kunnen dan fijn zijn om af en toe op de rem te trappen.

Wat zijn de belangrijkste lessen die je hebt geleerd tijdens je topsportcarrière?

Doorzettingsvermogen. Maar ik heb vooral geleerd dat als je iets echt van binnenuit wilt, je het ook kunt bereiken. Dat heb ik geleerd doordat ik langzaam ben gegroeid. Vooral bij de plaatsing voor Sotsji geloofde bijna niemand dat ik het kon. Maar ik wilde het zo graag dat ik daar ook naar gehandeld heb. Je kunt op de bank gaan zitten en iets willen, maar dat werkt niet. De motivatie en kracht die je daaruit haalt, dat heb ik in de topsport geleerd. Als je echt iets wilt, kun je het voor elkaar krijgen.

Is jouw definitie van succes door de jaren heen veranderd?

Nee, dat is nog steeds wel een beetje winnen. Topsport gaat om winnen. Op het podium staan was voor mij ook winnen. Dat is misschien wel een beetje bijgesteld, omdat echt winnen voor mij bijna nooit haalbaar is geweest. Maar topsport is nummer één zijn.

Ben jij in het dagelijks leven ook zo competitief?

Ik ben wel fanatiek, maar ik kan een verlies gelukkig redelijk snel naast me neerleggen. Dat heb ik misschien ook geleerd in de topsport.

Soms even incasseren.

Ja, dat heb ik vaak genoeg moeten doen. Van falen leer je ook veel. Ik heb genoeg momenten gehad waar ik net niet goed genoeg was, maar ook waar ik faalde door de spanning. Dat is heftig, maar je leert ervan. Het is ook bikkelhard en maakt sport niet altijd leuk.

Je hebt twee kleine kinderen. Wat wil je hen meegeven?

Dat als je iets wilt, je ervoor moet werken en het dan ook kunt bereiken. Maar ik hoop vooral dat ze iets vinden waar ze met net zoveel passie als ik naartoe kunnen werken. Of dat nu sport, muziek of een andere carrière is, maakt me niet uit. Ik gun het ze enorm dat ze iets vinden waar ze veel plezier in hebben en waar ze moeite in willen steken om zich te ontwikkelen. Dat is iets heel moois in het leven.

En tot slot, wat zou jij willen zeggen tegen mensen die moeten presteren onder extreme druk?

Dan moeten ze de jaren van voorbereiding analyseren. Wat heb ik allemaal geleerd? Alles wat je erin hebt gestopt, zowel mentaal als fysiek, kun je eruit halen als je de rust bewaart. Dat is uiteraard het allermoeilijkste. Maar doorloop stap voor stap wat je allemaal hebt gedaan, hoe het je beter heeft gemaakt, welke ontwikkeling je hebt doorgemaakt en hoe goed je daadwerkelijk bent. Je moet jezelf ervan overtuigen hoe goed je bent en wat je allemaal kunt. Dat helpt het meest om er ook daadwerkelijk in te geloven.

Je moet er zelf in geloven.

Precies. Als je er zelf in gelooft, ben je minder zenuwachtig. Overtuig jezelf van je kunnen: 'Ik ben dit, ik kan dat, vorige week presteerde ik zo.' Herhaal dat net zo lang tot je het zelf gelooft. Dan komt het goed.



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)