

Topsport en psyche

Toch nog maar even over die Olympische Winterspelen. Het is natuurlijk heel verdienstelijk om daar tiende te worden in het medailleklassement, en grote landen als Frankrijk, Italië en Rusland achter je te houden. Aan de andere kant: Sven had natuurlijk twee keer individueel goud moeten verdienen, en ook nog een keer met de achtervolgingsploeg. Dan waren we zelfs als zesde natie gefinished...

Waar hebben we het laten liggen? Op het mentale vlak natuurlijk, dat antwoord kon u van mij verwachten. Nog altijd blijven de inspanningen in de topsport eerst en vooral gericht op de lichamelijke training en het verbeteren van de materialen. Neem bijvoorbeeld de bobsleeploeg: kapitalen werden geïnvesteerd om een ultrasnelle slee te ontwikkelen, en dat was ongetwijfeld noodzakelijk. Maar welke investeringen zijn er gedaan om te voorkomen dat de stuurman zich vanwege faalangst nog voor de start moest afmelden? Misschien werd hij wel begeleid door een goede psycholoog, maar waarom hebben we dat dan niet mogen vernemen? Ik denk eerder dat hij nauwelijks mentale begeleiding heeft gehad. De commentaren waren vernietigend, de man zou geen echte topsporter zijn las ik zelfs. Wat een domme opmerking, en hoe illustratief voor de status van mijn vak binnen de topsport.

Sport is emotie, dat zal niemand meer ontkennen na de wisselfout van Kramer en Kemkers. Maar het is ook mensenwerk, dat is precies wat het zo fascinerend maakt. Juist de mogelijkheid dat er op het beslissende moment iets mis kan gaan veroorzaakt de spanning bij de topfavorieten. En soms gaat het dus ook echt fout.

Je kunt mensen leren om daar goed mee om te gaan, maar dat is een heus vak. De sportpsychologie wint aan populariteit, maar de reacties na het echec met de viermansbob maken duidelijk dat we er nog lang niet zijn.

Nog ingewikkelder wordt het als een topsporter aan een psychische stoornis lijdt. Het taboe dat daar op rust is helemaal immens. Terwijl ook deze mensen een goede behandeling verdienen van hun stoornis. De afgelopen week promoveerde de sportpsychologe Karin de Bruijn op eetstoornissen bij topsporters. Die komen daar ongeveer drie keer zo vaak voor als bij 'gewone' mensen. Maar men lijkt er de ogen voor te sluiten. Coaches benadrukken eerder het belang van minimale hoeveelheden vet dan dat ze zich realiseren dat een ziekelijk verstoord lichaamsbeeld vaak veel langer blijft bestaan dan een topsportcarrière duurt. Voor depressies en angststoornissen geldt overigens ook dat ze veel vaker dan gemiddeld voorkomen bij topsporters.

Dat heeft onder meer te maken met de grote hoeveelheid stress waar men mee te maken heeft. En ook de psychologische belasting weegt zwaar mee: er zijn tenslotte altijd veel meer verliezers dan winnaars in de sport.

De meest relevante vraag is natuurlijk: wat we gaan doen om de zorg voor de psyche van onze topsporters te verbeteren, zeker nu we weten dat ze daar vaak moeite mee hebben? Het begin van iedere mogelijke oplossing ligt bij de coaches: als die er in getraind worden om psychische problemen eerder en beter te signaleren, dan is er heel veel winst te behalen. Dat vraagt wel om een

mentaliteitsverandering, want mijn ervaring is dat de meeste coaches de overtuiging hebben dat ze dit zelf wel kunnen. Een materiaalman is geen bezwaar, maar iemand die indringende gesprekken heeft met zijn of haar pupillen hebben ze er liever niet bij.

In de afgelopen jaren zag ik vele (ex)topsporters in mijn praktijk. Geen enkele keer ging daar verwijzing door een coach aan vooraf, terwijl er vrijwel altijd duidelijk waarneembare problemen waren. Dat kan en moet dus anders. Op niet al te lange termijn is het ook een absolute eis om die toptienplek in het medailleklassement te behouden. En getuige de enorme aantallen kijkers tijdens deze Spelen willen we dat ook met zijn allen.