

‘Niet elke huilende sporter heeft een psycholoog nodig’

NAFI THIAM

Van Naomi Osaka tot Wout van Aert: topsporters zijn vaker open over hun emoties en hoe die hun prestaties beïnvloeden. Een keerpunt? ‘De Mental Games, dat klinkt mooi, maar dat is een uitvinding van de media’, zegt psycholoog Paul Wylleman.

HANS VANDEWEGHE

Voorafgaand aan de Spelen bracht ondergetekende al een bezoek aan Paul Wylleman. De VUB-professor is een autoriteit inzake sportpsychologie en sinds 2009 prestatiecoach van TeamNL. TeamNL is dan weer het Nederlands Olympisch team, dat zevende werd in Tokio en met 36 medailles het best presterende EU-land was, een pluim die het de voorbije Winterspelen ook al op de hoed kon steken. Het bezoek diende als verkennend gesprek over presteren in een coronajaar, in een setting zonder publiek, met tests en beperkingen en vooral over hoe die vermaledijde trip richting Tokio te vertalen, waar elke buitenlander scheef zou worden bekeken als potentiële virusbom. Wylleman had één goede raad: “Je weet wat er komt, verzet je niet, ga mee in wat ze vragen, probeer het bewust te beleven, verspil geen energie aan boosheid.”

Bedankt voor de gouden raad. Ik heb maar één keer een Japanse gezondheidsbeambte willen wurgen, dat was bij aankomst. Na een dag was dat over.

“Mooi dat je dat zegt. Mijn insteek was: verwacht veel regels en nul flexibiliteit en probeer zelf binnen de vrijheidsgraden te zien hoever je kunt gaan. Soms was het ook tergend: hoewel er geen publiek was in een stadion van 50.000 toeschouwers werden we toch beperkt tot een klein hoekje. Ik had dan nog het voordeel dat ik met mijn accreditering makkelijker toegang kon krijgen tot bepaalde zones.

“Je kon dat systeem op den duur wel oprekken. Elke dag een speekselttest afleveren, dat lijkt erg, maar zodra je wist wat de procedure was, kon je zelf bepalen wanneer je je proefbuisje met speeksel vulde en kon inleveren. Dat voelde toch als een beetje vrijer omgaan met de regels.” ▶

WOUT VAN AERT



NAOMI OSAKA

SIMONE BILES

TOM DUMOULIN

Voor ons media was de afwezigheid van publiek, vooral dan logistiek, een enorm voordeel. Hoe voelde de atleet dat aan?

“Die had meestal al meer dan een jaar ervaring met competities zonder publiek. De beleving zal anders zijn geweest, maar dat mag je ook niet overdrijven. Atleten bereiden zich voluit voor op hun prestatie en hebben ook leren omgaan met factoren die hierbij storend zouden kunnen zijn. En in Tokio was dat de afwezigheid van publiek. Trouwens, buiten Tokio was er vaak wel publiek. Denk maar aan het baanwielrennen in de Izu-velodroom, poulewedstrijden in het voetbal en de marathon in Sapporo. Na de wedstrijd wordt succes of deceptie vaak in een heel kleine kring verwerkt, in Tokio was dat weliswaar zonder partners of ouders. Deze generatie atleten is dan weer heel erg bedreven in het contact houden met hun achterban via sociale media of computer.

“Wat het resultaat betreft, lijkt het mij niet dat deze Spelen zonder publiek spectaculair andere resultaten hadden opgeleverd. Japan had geen thuispubliek maar scoorde sterk, geografische concurrenten China en Australië ook, de VS winnen uiteindelijk de medaillestand, en wij deden het ook goed, zoals was voorspeld.”

Nederland had heel veel medailles maar ook het hoogste aantal covidpositieven met quarantaine tot gevolg. Hoe ging u daar als teampsycholoog mee om?

“Dat waren haast allemaal sporters die op één KLM-vlucht zaten. Lag het aan die vlucht, of zijn ze besmet op de luchthaven Narita in die uren durende procedures? Dat weten we nog steeds niet. We hebben er zeven gehad. Het begon met onze skateboardster Candy Jacobs, die positief had getest.

“Dat is heel ingrijpend: die vrouw verwacht te kunnen presteren, maar ineens stort haar realiteit in elkaar. Die procedures waren ook heavy: je krijgt plots de boodschap dat je positief bent, vervolgens word je weggeplukt voor een opname in de ‘fever clinic’ in het olympisch dorp, waar je opgevangen wordt door iemand in zo’n volledig wit intensive-carepak. Wie daar voor een derde keer positief testte, werd dan in quarantaine in een klein hotelkamertje geplaatst.

“Het enige verschil met een gevangenis leek het perspectief om binnen zes of zeven dagen een tweede test te krijgen en vrij te kunnen komen. Voorts zaten ze inderdaad de hele dag opgesloten, het raam kon niet open en met een luidspreker in hun kamer werd hen gemeld wanneer ze naar beneden konden komen om hun doosje met eten op te halen. Dat komt neer op totaal controleverlies, ongeveer het ergste wat je iemand kunt aandoen. “Ik had aanvankelijk alleen contact met hen via Whatsapp. Bij sommigen ging dat vlot, anderen waren totaal van de kaart en niet aanspreekbaar. Een dag later kon ik dan toch spreken en mijn feedback



‘WE HEBBEN ATLETEN GELEERD OM TE GAAN MET DE MEDIA, MAAR DAT GELDT NIET VOOR SOCIALE MEDIA. WAT ALS JE NOG MEER PRIVÉ GAAT DELEN?’

PAUL WYLLEMAN
SPORTPSYCHOLOOG

geven. Ik had vier punten: probeer een dagstructuur aan te houden, laat alle emotie komen - vloeken, lachen, wenen - niemand ziet je en dan is het eruit, hou een klein sociaal netwerk aan, en ten slotte, probeer fysieke activiteit in te bouwen. Een van onze jonge roeiers is erin geslaagd om in de gang, waar hij niet mocht komen, toch tien kilometer te lopen. Candy Jacobs postte dan weer filmpjes over de situatie waarin ze was verzeild geraakt en de tricks die ze toch nog in haar kamer deed.”

Op een gegeven ogenblik had ze het wel gehad.

“Ze wilde niet meer naar haar kamer en bleef ostentatief in de ruimte zitten waar ze haar eten moest gaan ophalen. Dat was een behoorlijk crisismoment. Die Japanners wisten niet hoe daarmee om te gaan, maar hun verpleegkundigen waren begripvol. Die hadden al door dat hun aanpak bij westerse atleten niet werkte.

“Candy wilde frisse lucht. Ik begreep het ook volkomen: een skateboardster - één brok vrijheid en energie - zo opsluiten, dat werkt niet. Via ons Olympisch Comité ging het naar het Internationaal Olympisch Comité en zo naar de lokale organisatoren die het ministerie van Volksgezondheid contacteerden. Alleen was de quarantaine de bevoegdheid van nog een andere instelling. Na 3,5 uur was er

een vergelijk. Ik mocht met de atleten in een grote kamer - kamer 418, ik vergeet het nooit - en in die kamer kon een raam open.

“Ik moest ook zo’n intensive-carepak aan, en zo heb ik onze atleten mogen zien. De eerste dag had ik wat vers fruit mee, en een andere dag konden ze McDonald’s bestellen. Ik ben daar drie keer gaan zitten in dat pak, gewoon om dat raam te mogen openen. Candy ging meteen in het raamkozijn zitten - “frisse lucht, eindelijk” - maar dat mocht dan ook weer niet. (lacht)

“Sommigen konden na zes of zeven dagen al vertrekken, anderen na tien dagen. Maar vertrekken, dat was afgevoerd worden naar de luchthaven, vliegtuig op en terug naar Nederland, waar we voor nazorg hadden gezorgd. Slechts één persoon heeft iets langere zorg nodig gehad.”

Heel veel mensen hebben de indruk dat deze zomer op de sportpodia meer emotie is getoond dan ooit tevoren.

“Zonder iedereen over dezelfde kam te scheren, lijkt het er toch sterk op dat dit een generatie atleten is die zich wil uiten naar de buitenwereld en daarbij de emoties makkelijker dan vroeger de vrije loop laat. In combinatie met het bestaan van de sociale media, maakt dat sommigen hun hart wel heel makkelijk openen. Vervolgens pikken de traditionele media dat op, en voor je het weet heeft je hele privé geen geheimen meer.”

Naomi Osaka zit op Netflix met haar leven en staat op de cover van de swimsuit edition van Sports Illustrated. Maar zijn wij van de media de onmenselijke als we haar een vraag willen stellen over haar backhand die wat minder was?

“Natuurlijk niet. Ze stopt nu tijdelijk met tennis en dat is haar goed recht. Weet je wie ik nog niet heb gehoord in deze? Haar coach. Wim Fissette is toch een Belg? Hier speelt veel meer dan gewoon even geen zin in tennis.”

Uit een verhaal in Time zou blijken dat ze last heeft van het oplichterssyndroom. ‘Ben ik wel zo goed als men zegt? Straks ziet iedereen dat ik niks voorstel.’

“Wat is dat zogeheten *imposter’s syndrome*? Het is twijfelen over dat je succesvol kunt zijn, dat het meer geluk is dan competentie en dat je niet je plaats verdient. Dat gaat ook samen met perfectionisme. Nogal wat mensen denken af en toe zo, twijfelen soms, maar of die nu allemaal aan dit syndroom leiden? Maak dat vooral niet erger dan het is. Dit is meer verkeerd taalgebruik.”

Is ‘de Mentale Spelen’ ook een overdrijving?

“Dat denk ik wel. *The Mental Games*, dat klinkt mooi natuurlijk, maar dat is een uitvinding van de media. Het waren de Olympische Spelen waarin plots alles

van het mentale in het taalgebruik ingang heeft gevonden. Deels omdat er meer aandacht voor is in de maatschappij, deels door de speciale omstandigheden in een verre cultuur. Ik kreeg tijdens de Spelen telefoon van *USA Today* die mij wilden horen over die mentale kwesties. De journalist begon ook over Tom Dumoulin (*renner van Jumbo-Visma die tijdelijk een burn-out had, HV*). Ik heb hem moeten ontgoochelen want ik praat niet over individuele cases, en ik hem hem ook gezegd dat ik dit geen Spelen vond met uitingen van trauma's of wat dan ook. Er was wel wat emotie, maar er was vooral meer aandacht voor die emotie."

Atleten gaan daar graag in mee, met name op sociale media, en daar hebben ze volgens mij de doos van Pandora geopend.

"De vraag is nu of wij, die van een andere generatie zijn, die sport anders beleven dan de huidige generatie. Ik heb je columns herlezen en mij valt op dat je je bent gaan ergeren aan die emotie. Het klopt dat het puur sporttechnische en sportieve aspect met de jaren minder belangrijk is geworden. Alles wat rond die atleet gebeurt is ook hét verhaal."

Ik wil niet weten via Instagram hoe het met de hond van Nafi Thiam gaat. Ik wil haar kunnen vragen hoe het met haar elleboog gaat.

"Sommige sporters hebben sociale media toegelaten, en wel zo snel dat het niet meer controleerbaar is. Die sociale media zijn voor veel atleten bijna een soort levende persoon geworden in een zeer klein netwerk: coach, partner thuis, trainingsgroep en nog wat omkadering. Die levende persoon van de sociale media bestaat alleen virtueel, maar die geeft wel feedback, reageert, keurt goed en keurt af. Voor je het weet worden de likes belangrijk, want ook de sponsors letten daarop, enzovoort..."

"Het punt dat ik hier wil maken is dat we atleten al een paar jaar hebben geleerd om te gaan met de media, wat soms leidt tot nietszeggende interviews met veel gemeenplaatsen, maar dat we hen niet sterker hebben gemaakt in het gebruik van de sociale media. Hoever wil je gaan? Wat als je nog meer privé gaat delen? Je grenzen stellen en ze ook bewaken. Socialemediatraining lijkt mij op zijn plaats."

Andere persoonlijke irritatie: het gezin van de atleet. Baby Georges, het zoontje van Wout van Aert, heeft al meer op het podium gestaan dan de meeste collega's van zijn pa.

"Ik vind het niet slecht dat atleten aantonen dat ze er niet alleen voor staan en dat ze dankzij de familie en het gezin zo ver zijn geraakt. Maar moet je daar continu mee doorgaan? Soms lijkt het alsof ze altijd wel iemand er moeten bij betrekken die voor hen belangrijk is geweest. Waarom doen ze dat? Omdat ze het willen, omdat het oprecht is, maar uiteraard ook omdat het goed is voor hun imago."

Wordt de nadruk op de emotionaliteit ook niet gestuurd vanuit uw vak? Er zijn nogal wat sportpsychologen – meer aanbod dan vraag, is de indruk.

"Er zijn sportpsychologen die zichzelf zien als onderdeel van het decor, die beschikbaar zijn als dat nodig is, maar geen voetlicht willen. Dat geldt voor mij. Ik heb destijds met Kevin Vanderperren (*wereldtopper in het kunstschaatsen, hv*) gewerkt en pas het allerlaatste kampioenschap heb ik toegezegd, op vraag van zijn choreograaf om mee in de *kiss-and-cry-zone* te gaan staan. Dat is die plaats naast de ijspiste waar ze wachten op hun punten en waar de camera op staat."

"Bij de topprestatie hoeft een sportpsycholoog in principe niet meer aanwezig te zijn. Vijfennegentig procent van ons werk moet vooraf gebeuren. Toen ik naar een competitieplaats dacht te gaan in Tokio, omdat ik ook weleens sport wilde zien, vroeg ik eerst aan de coach of het gepast was dat ik kwam kijken. Dat vonden ze altijd oké."

"En dan heb je collega's die graag op de voorgrond staan. Als de media bellen uitspraken doen over de atleten die je zelf begeleidt, zou ik nooit doen. Alleen als de atleet en coach dat vragen of er toestemming voor geven. Of je uitspreken over atleten die je niet kent. Bijvoorbeeld over de fin de carrière van Federer, ik kan iets zeggen over fin de carrière maar niet over Federer."

Die toonde wel oldskool mentale sterkte toen hij in juli in misschien zijn laatste wedstrijd werd ingemaakt met 6-0. Hij liep niet van de baan.

"Er zijn atleten die heel goed weten waar ze mee bezig zijn en die dat een plaats kunnen geven. Die hebben zoveel bereikt dat hun identiteit niet meer afhangt van die ene rampzalige verlieset."

Hoe is de sportpsychologische begeleiding in Nederland geregeld?

"Ik ben in dienst met een contract dat NOC*NSF heeft met de VUB. Ik stuur een team aan van 37 experts, van wie de meerderheid verbonden is aan de vijf TeamNL-centra. Dat team bestaat uit topsportleefstijlcoaches, sportpsychologen, de gezondheidszorgpsychologen als eerstelijnspsychologen, klinisch psychologen en psychiaters. Die zijn volledig inzetbaar. Als teampsychooloog heb

**'HET KLOPT DAT HET
SPORTIEVE ASPECT MINDER
BELANGRIJK IS GEWORDEN.
ALLES WAT ROND DIE ATLEET
GEBEURT IS EVENGOED
HÉT VERHAAL'**

ik de Olympische Spelen van Rio en van Tokio begeleid en iemand uit mijn team was nu voor de eerste maal teampsychooloog tijdens de voorbije Paralympische Spelen. De vraag ligt nu op tafel: wat met de winterspelen van Peking in februari? We hebben nog nooit een psycholoog meegestuurd naar de Winterspelen. Moet er nu wel iemand mee? Dat zal intern besproken worden."

De aanpak waar de Nederlanders u voor prijzen is de psycholoog op de achtergrond, als ondersteunende factor voor de coach.

"Andere landen trekken grote ogen: de nummer zeven op de medailletabel doet het met één psycholoog, hoe kan dat? Ik ben er niet van overtuigd dat meer psychologen ter plaatse beter is. Er is uiteraard ook nog het team van psychologen in Nederland dat ter beschikking staat. Het werk moet vooraf worden gedaan, op het niveau van de coach, de prestatiecoach en de medische cel. Zij staan zo dicht bij de programma's dat ze meteen weten of het fout gaat."

"Er is bij ons af en toe ook geweest na een prestatie, maar moet daar een psycholoog naast gezet worden? Niet elke emotionele uitbarsting heeft een psycholoog nodig. Heel vaak is dat iets tijdelijks, vangt het team dat op of de coach. En maak de coach en het team sterk genoeg dat ze kunnen vaststellen dat een atleet mogelijk kan vastlopen en dat ze de psycholoog erbij betrekken om het van naderbij te bekijken en op te volgen."

Wat was de rol van de psychologen in de gymshandalen?

"Over de gevallen zelf zal ik mij niet uitspreken. Er zijn gymnasten die het als misbruik hebben ervaren en er zijn gymnasten die het als hardheid hebben ervaren die bij topsport hoort. Druk van de coaches hoort bij topsport, maar wanneer wordt het een probleem? De sporters sterker maken dat ze grenzen kunnen trekken, is een van de oplossingen. Naast uiteraard de coaches duidelijk maken wat gepermitteerd is en wat niet. Dat grensoverschrijdend gedrag komt trouwens niet alleen voor in vrouwengymnastiek."

Hebben sporters meer of minder problemen?

"Dat hebben we zes jaar geleden onderzocht samen met de Universiteit Amsterdam. Een op de vijf topsporters - actief of gestopt - ontwikkelt psychische problemen met disfunctioneel gedrag als gevolg. Die problemen moeten door een expert worden aangepakt. Dat hebben we vergeleken met de bevolking. Resultaat: een op de vijf Nederlanders die niks te maken heeft met topsport ontwikkelt eenzelfde type problemen. Er is dus helemaal geen specifiek probleem in de topsport."