

Ireen Wüst: ‘Ik heb nu het gevoel dat er toch iets is, als je dood bent’

Ireen Wüst | schaatser Ze heeft – privé – twee moeilijke jaren achter de rug. Daardoor weet Ireen Wüst (34) dat ze niets meer te bewijzen heeft. „Mensen veranderen niet, je kunt alleen je eigen gedrag aanpassen.”

Bron: NRC Dennis Boxhoorn

17 juli 2020

In een wereld zonder corona had ze een ring om haar vinger gehad, hier op het terras van Hotel Tjaarda in Heerenveen. Zou de zomer van 2020 het moment worden waarop ze de liefde zou bezegelen. Ireen Wüst was er, als ware het een sportcompetitie, al een jaar „naartoe aan het werken” toen het virus door alles een streep zette. Verplaatst naar augustus, en toen uitgesteld tot nader order.

Ze wil vooropstellen dat het om een luxeprobleem gaat. Niemand in haar directe omgeving is aan het virus bezwiken. Maar toch vindt ze dit „**mentaal gezien** een lastig ding”. Ze is toe aan iets leuks, iets positiefs. Zodat ze kan ontladen, en weer opladen. Dat heeft ze nodig, nu meer dan ooit. Want het zijn twee heftige jaren geweest.

In de zomer van 2018 hangt haar beste vriendin, schaatsster Paulien van Deutekom, huilend aan de telefoon. Ze heeft een MRI-scan van haar rug laten maken. Daaruit blijkt uitgezaaide longkanker. Het is alsof de wereld stilstaat.

Vanaf dat moment slaapt Wüst slecht. Trainen gaat op de **automatische piloot, ze is er met haar hoofd niet bij**. Zo vaak als ze kan rijdt ze naar haar „buuf” – zo noemen ze elkaar sinds ze als jonge twintigers in dezelfde straat kwamen wonen – van Heerenveen naar Vreeland, over de A2. Als je netjes rijdt doe je daar een uur en twintig minuten over, maar heb je haast en interesseert de boete je niet, dan kan het ook in een uur. Er volgt een behandeltraject met bestralingen. Paulien is een knokker, een positivo, kan genieten van de kleinste dingen en troost anderen op de momenten

dat juist zij getroost zou moeten worden. Misschien wordt zij dat medisch wonder en geneest ze. Soms leeft ze even op, loopt ze weer. Maar de hoop is vals.

Ondertussen begint het schaatsseizoen, het leven gaat door. Er staan wereldbikers tot in Japan op de planning. Maar wat nu als het met Paulien slecht gaat, net als zij in het buitenland zit? Ze boekt open tickets, zodat ze terug kan vliegen als dat nodig is. Dat heeft haar sponsor een hoop geld gekost, zegt ze met een voorzichtige glimlach. Ze houdt zich het hele seizoen voor dat ze haar buuf, die zo van de zee hield, kidnapte naar Vlieland, zodra de wedstrijden voorbij zijn. Quality time met z'n tweetjes, verhalen ophalen, portjes drinken. Maar zo ver komt het niet. Op 2 januari 2019 overlijdt Paulien van Deutekom thuis, 37 jaar jong pas.

Ze is erbij, en dat is mooi, heftig. Ruim een week later vliegt ze naar Collalbo in Italië, om het EK allround te schaatsen. Gekkenwerk natuurlijk. Maar ja, iedereen is er, en schaatst met een rouwband. Ze vindt dat zij daar niet mag ontbreken, ze zal schaatsen voor Paulien. Maar ze is een wrak. Iedere avond huilt ze zichzelf in slaap, om de volgende ochtend ook weer huilend onder de douche te stappen. Wat doet ze zichzelf aan? „Dan zet je je beste masker op”, zegt ze nu. „En ga je naar die ijsbaan.”

Ze wordt „totaal verdoofd” nog vierde. Winnen is een utopie, ze kan begrijpelijkerwijs geen fysieke pijn verdragen. Maar een maand later wordt ze in het Zuid-Duitse Inzell wereldkampioen op de 1.500 meter. Indrukwekkend zijn de interviews na afloop. Ze huilt, onbedaarlijk. En ze blijft maar herhalen: „Ik wilde dit zo graag.” Anderhalf jaar later praat ze er nog honderduit over. Dat moment in haar carrière is iets onwerkelijks gebleken, en een keerpunt in haar leven.

Ik wil er nu alles uithalen, bewust van dingen genieten

Omdat ze niets waard was. Soms zat ze aan tafel met de ploeg en werd ze overmand door verdriet. Dan wilde ze sterk zijn, zich groot houden, maar dat ging de ene dag beter dan de andere. De ochtend van de wedstrijd is ze bloednerveus, nooit eerder was ze zo zenuwachtig, ook niet voor de Spelen. Ze laat niemand toe, kruipt in haar eigen wereld. Vlak voor de start slikt ze haar tranen weg. Kan ze dit wel?

Ze start beroerd, ze is er met haar hoofd niet bij. Na 300 meter moet ze gaan rijden, anders wordt het niks. Ze moet het gaan loslaten. „Toen kwam er een soort van ontspanning over me heen, een rust. En meteen daarna dacht ik: ik ga vandaag winnen. Sloeg nergens op. Het was bijna alsof ik...”

Uit jezelf trad?

„Alsof iemand het een soort van overnam of zo.”

Geloof je daarin?

„Nou, eerst niet. Maar na Pauliens overlijden zijn er wel meer gekke dingen gebeurd.”

Ze vertelt over een gouden horloge dat ze van haar oma erfde. Het stond al sinds december stil, maar ze wilde het tijdens de uitvaart toch dragen omdat ze haar outfit anders te zwart vond. Die ochtend merkte ze nog op dat het symbolisch was dat de tijd stilstond. In het vliegtuig naar Collalbo schrikt ze zich wezenloos. „*Holy moly*”, zegt ze tegen haar vriendin. „Kijk dan! Dat horloge loopt!” Een half uur later loopt het nog steeds, als ze om drie uur ’s nachts gaan slapen nog altijd. De volgende ochtend ook, en pas na de lunch staat-ie weer stil. „Dus zes weken lang deed hij niks, en precies dan loopt hij. Van twaalf tot twaalf.”

Wat maak je daarvan?

„Zeg jij het maar. Ik kan niks bewijzen, kan alleen zeggen wat ik heb gezien.”

Wat doet het met je?

„Ik dacht eerst dat ik dat soort dingen eng zou vinden. Maar het gaf me juist een fijn gevoel. Ik heb nu het gevoel dat er toch iets is, als je dood bent. In plaats van één groot gat. En als het dan mijn tijd is, dan hoop ik dat ik Paulien nog zie.”

Ben je door haar overlijden het leven meer gaan waarderen?

„Je wordt keihard geconfronteerd met het leven, dat dus niet oneindig is. En dat het, ook al ben je 37 en topsporter geweest, binnen een half jaar onaangekondigd klaar kan zijn. Van huis uit ben ik iemand die veel met de toekomst bezig is, altijd plannen maakt. Maar nu denk ik niet meer: het komt later wel. Ik wil er nu alles uithalen, bewust van dingen genieten.”

Dus van je zevende wereldtitel allround, afgelopen maart, heb je meer dan ooit genoten?

„Dat is ook weer niet helemaal zo. Ik **geniet meer van de route ernaartoe**. Dus niet: ik hoop dat het snel voorbij is, want dan weet ik of ik eerste ben geworden of niet. Juist ook genieten van de race zelf. Als ik na dag één eerste sta denk ik nu: lekker. Morgen nog een keer laten zien. In plaats van: shit, ik sta één. Morgen móet het.”

Je relativeert het wat meer.

„Ik probeer in het moment te zijn, en niet bezig te zijn met morgen. Het overlijden van Paulien heeft ervoor gezorgd dat ik een andere kijk op dat soort dingen heb. Maar er gaat geen dag voorbij dat ik niet aan haar denk.”

Je hebt rouwverwerkingstherapie gehad. Waarom had je dat nodig?

„Omdat ik niet meer sliep. Eerst wel, omdat je zo moe bent. Ik had levensechte dromen. Dan kwam Paulien in mijn droom en zei ik: ‘ja maar buuf, je bent toch dood?’ En dan zei zij: ‘Nee joh, ik ben springlevend.’ Als ik dan wakker werd, was de realiteit keihard, begon ik de dag intens verdrietig. Ik had ook dromen die veel minder fijn waren. Ik kon haar niet helpen.”

En dan werd je machteloos wakker.

„Ja. En dromen vertellen natuurlijk hoe je je voelt. Ik voelde me totaal onmachtig omdat je iemand van wie je heel veel houdt ziet aftakelen en dood ziet gaan. Je kan niks doen, alleen maar troosten. Daardoor kon ik niet meer slapen. En had ik hulp nodig.”

Je bent er erg open over geweest. Waarom heb je daarvoor gekozen?

„Omdat ik vind dat je als sporter onterecht op een voetstuk wordt gezet. **Het is niet alleen maar perfect, topsporters zijn ook mensen**. En het topsportleven is keihard. Alles wat je doet ligt onder een vergrootglas, komt in de krant of in bladen te staan. Ik kan wel zeggen dat het me niet uitmaakt wat anderen van me vinden, zoiets moet je natuurlijk loslaten, maar *in the end* wil iedereen door iedereen aardig gevonden worden. Dus als je een bak commentaar over je heen krijgt omdat je verliest, of dat nou een wedstrijd is of je beste maatje, dan doet dat wat met je.” Ze wil maar zeggen: dat mogen de mensen ook zien.

De wereld maakt kennis met Wüst als ze 19 is, en in Turijn (2006) uit het niets olympisch kampioen wordt op de 3.000 meter. „Keigaaf” vindt ze het, dat ze kon

„knallen”. Een publiekslieveling is geboren, met haar enthousiasme spat ze de huiskamers binnen. Maar, zegt ze, „vanaf die dag kon ik alleen nog maar verliezen”. De onbevanging waarmee ze aan haar eerste Spelen begon, is ze nog voor het einde van het toernooi voor altijd kwijt. „Alleen als ik won was ik goed genoeg. Dan deed ik namelijk wat er van me verwacht werd. Win ik op een speciaal moment, dan ben ik de koningin. Maar als ik tweede word, ben ik de eerste verliezer.”

Van de ene op de andere dag ben je publiek eigendom.

„Ja, mensen vinden wat van je, denken van alles over je te mogen schrijven.”

Het doet denken aan een kindsterretje..

„Ik kan me dus heel goed voorstellen dat als je heel jong beroemd wordt, als muzikant of dj, en je zit in een wereld waar drank en drugs voor het grijpen liggen, dat je jezelf daarin verliest. En dat je je daarmee gaat verdoven.”

Verdoven waartegen?

„Tegen al die negativiteit, en al die druk die er op je ligt. Je moet altijd maar aan **verwachtingen** voldoen. Ik denk dat mensen dat onderschatten. Op een goed moment moet je daarin een modus vinden zodat je er beter mee om kunt gaan. Mensen veranderen niet, je kunt alleen je eigen gedrag aanpassen.”

Na Turijn volgen eerst nog allroundtitels, maar in de winter van 2008-2009 stukt het. Ze wordt derde op het WK allround, is daar zelf „superblij” mee, maar de vaderlandse pers is kritisch. „Kranten schreven dat ik over mijn hoogtepunt heen was, dat het wonderkind faalde. Dat soort termen. Daar heb ik erg mee geworsteld, want ik begon het te geloven. Als ik won, vond ik mezelf goed genoeg – anders niet. Ik was nog zo jong. Mijn identiteit ontleende ik volledig aan het schaatsen. Ik was alleen de schaatser.”

Ze raakt overtraint, tegelijkertijd met Paulien. De verwachtingen van de ploeg, van het publiek – „dat zal niet geholpen hebben”, zegt ze. De twee schaatsen in die periode samen bij het grote TVM, en hebben meteen een klik – „soms heb je dat met mensen”. **Overtraintheid wordt ook wel omschreven als een burn-out voor sporters.** Niet alleen het lichaam is leeg, ook geestelijk kan het heftig zijn. Ze hebben veel aan elkaar in die periode. Als ze er doorheen zitten drinken ze „een bakkie troost” – koffie

met pepernoten. Ook in de zomer ligt er een zak in de la. Nu en dan hebben ze behoefte aan iets sterkers. Dan trekken ze een fles port open. „Je vertelt niet iedereen al je geheimen, maar dat deden Paulien en ik wel.”

Mijn identiteit ontleende ik volledig aan het schaatsen

Als topsporter stel je je niet zo makkelijk kwetsbaar op, zegt ze. In de schaatssport heerst een machocultuur. „Als je een keer eerder af wilde haken, was je gelijk een pussy, een watje. Dan doe je je beter voor dan je bent, want je mag niet zwak zijn. In het begin van mijn carrière heb ik vaak gedacht dat ik ook aan dat beeld moest voldoen.”

In de aanloop naar de Winterspelen van Vancouver (2010) maakt ze in een interview bekend dat ze samen is met een vrouw, shorttrackster Sanne van Kerkhof.

„Journalisten wisten dat wel, maar voor de Spelen werd het ineens een hot item.”

Destijds gaf je aan dat je daarvoor al **een tijdje bij een psycholoog liep**.

„Dat was in eerste instantie vanwege die burn-out. Dan neem je jezelf als het ware onder de loep. Je gedrag, wat je voelt, wie je bent. Toen Sanne in mijn leven kwam, was het aftasten. Ik wilde het [verliefd worden op een vrouw, red.] niet, want je hebt een plaatje voor ogen. Het is niet zo dat ik al van jongs af aan weet dat ik meisjes leuker vind dan jongens. Ik ben ook verliefd geweest op beide. Ik ben erachter gekomen dat ik verliefd word op een persoon. Daar heeft het geslacht niks mee te maken. Mensen stoppen andere mensen zo graag in hokjes, plakken labels. Als je een klein meisje bent, dan is er een boek met een prins op het witte paard die de prinses komt redden. Dan leven ze lang en gelukkig, krijgen ze kinderen. Op het moment dat jij dan denkt dat je wat voelt voor een meisje, denk je ook gelijk: wat is dit? Het is makkelijker als je dat niet hebt. Dan pas je beter in de maatschappij.”

Was er schaamte naar je ouders toe?

„Nou, ik haalde er wel van alles bij. Diep van binnen weet je dat je ouders van je houden en dat het niks uitmaakt, maar je weet ook dat je overtraint bent, en dat je misschien niet alles in je bovenkamer op een rijtje hebt. Dat is eng, je gaat aan jezelf twijfelen. Wat nou als mijn ouders me nu toch minder leuk vinden, minder van me

houden? Dat wordt allemaal steeds groter, tot je het vertelt en er niks aan de hand is.”

En nu ga je trouwen met een vrouw.

„En maakt het allemaal niet meer uit.”

Je zou een rolmodel kunnen zijn voor jongens en meiden die worstelen met hun geaardheid, maar dat is geen onderwerp waar je graag over praat.

„Omdat ik er niet in voorop wil lopen. Ik ben gewoon Ireen, kan toevallig hard schaatsen, maar dat betekent nog niet dat ik er van alles over moet zeggen of vinden. Dan was ik wel de politiek in gegaan. Ik vind dat iedereen zijn of haar gevoelens mag hebben. Neemt niet weg dat ik het verschrikkelijk vind dat ik moet opletten waar ik met Letitia naartoe ga op vakantie, want in veel landen kunnen we worden opgepakt als we hand in hand lopen.”

Heb je daar al eens keuzes door laten beïnvloeden?

„Ja. Ik zou heel graag naar Tanzania willen, maar dat kan niet, want dan zou ik heel ongemakkelijk moeten gaan doen met mijn eigen vriendin. Geldt ook voor Arabische landen.”

Wüst groeit in de loop der jaren uit tot de meest succesvolle Nederlandse olympiër aller tijden, met gouden medailles op vier opeenvolgende Winterspelen. Die van Sotsji (2014) zijn het meest indrukwekkend: daar wint ze vijf plakken; twee gouden en drie zilveren. Ruim twee jaar geleden, in Pyeongchang, laat ze 22 familieleden overvliegen omdat ze weet dat het haar laatste Spelen worden. Ze wint weer, haar vijfde titel, dit keer op de 1.500 meter. Journalisten verzekert ze in tranen dat het haar laatste olympische optreden was.

Maar dat jaar eindigt in mineur, als ze door haar ploeg aan de kant wordt gezet. Ze wordt te oud bevonden. „Daar haal ik dan weer motivatie uit”, zegt ze. „Zo van: zal ze het effe laten zien. Maar als we dit interview vorig jaar hadden gehad, had ik het echt nog niet geweten. Ik heb het van afgelopen winter af laten hangen, heb heel bewust van de wedstrijden genoten, alsof het mijn laatste konden zijn. Het ging eigenlijk alleen maar beter, ik reed sneller dan ooit. Toen dacht ik: als ik nu stop, voor wie zou dat dan zijn? Ik heb er plezier in, geniet ervan, ik kan nog steeds meedoen om de

winst. Waarom zou ik stoppen? En toen kwam er ook nog een sponsor.” Ze gaat door tot Beijing. Daarna is „het *schluss*”, heus.

Je leven moet de afgelopen vijftien jaar een rollercoaster zijn geweest.

„Maar met schaatsen ben ik nooit klaar.”

Ik bedoel misschien meer dat hele leven, dat gejaag, het reizen, de media. Je hebt vaak gezegd dat je droomde van een lange reis. Alsof je wilde vluchten.

„Dat heb ik niet meer zo. Ik denk wel dat het makkelijker zou zijn als mijn leven niet onder een vergrootglas zou liggen. Maar er is één ding dat ik dan niet had moeten doen, en dat is vier keer op rij olympisch kampioen worden. Dat ben je de rest van je leven. Dus blijf je altijd een soort van publiek figuur.”

Alles wat je doet komt in de krant of in bladen te staan

Je hebt je met die rol verzoend. En dus zouden de komende twee jaar de lekkerste uit je carrière kunnen worden.

„Precies. Ik heb het idee dat ik nu kan genieten. Van trainen, van mezelf. Het hoeft niet allemaal meer perfect. Door de ervaring met Paulien, door de dagen waarop ik ervoor koos om naar haar te rijden en niet te gaan trainen, doe ik nu veel **meer op gevoel. Een schema is geen bijbel meer. Ik ben nu meer in balans**, denk ik.”

Je hebt altijd gezegd dat een gouden medaille de ultieme beloning is. Maar zelfs dat lijkt geen vereiste meer.

„Ik heb niks meer te bewijzen.”

Dus als je brons krijgt omgehangen, is het ook goed?

„Is het ook fantastisch.”

Door alle dingen die je hebt meegemaakt en gezien.

„Als ik vroeger ergens 's nachts van wakker lag, dan ging ik in mijn eentje naar beneden. Maar nu maak ik Letitia wakker omdat ik getroost wil worden. Ik weet dat ik het niet alleen hoeft te doen. Het is oké als ik mijn kwetsbare kant laat zien.”

CVVIJF OLYMPISCHE TITELS

Het succesverhaal van Ireen Wüst, geboren in Goirle op 1 april 1986, begon in 2006 tijdens de Olympische Winterspelen van Turijn, toen ze als 19-jarige goud won op de 3.000 meter. In de jaren die volgden groeide ze uit tot een van de meest succesvolle wintersporters aller tijden. Ze won goud op de Spelen van Vancouver in 2010, twee keer goud in Sotsji (2014) en nog een keer in Pyeongchang (2018). Daarnaast haalde ze vijf zilveren medailles en een bronzen. Ook werd Wüst zeven keer wereldkampioen allround en veroverde ze veertien wereldtitels op WK's afstanden.