

Alfred, de sluipschutter

De rode draad in mijn carrière is zonder twijfel de strijd tegen de weegschaal. Op mijn 14^{de} ben ik er voor het eerst mee geconfronteerd: mijn eerste wedstrijd, in de categorie tot 43 kg. Ik ben geëindigd in -63 kg. In het begin ontwikkel je, en groei je. Ik sprong toen twee keer per jaar naar een hogere categorie. De eerste problemen ontstonden toen ik een jaar dubbel draaide: bij de junioren zat ik in -56 kg, bij de senioren in -61 kg. Voor het ene toernooi moest ik aftrainen, voor het andere moesten er kilo's bij. Da's vragen om miserie.

Veel meisjes van 12 of 14 jaar komen naar me toe: ik moet nog zo veel afvallen, hoe deed jij dat? Niet doen, zeg ik nu, je bent nog aan het groeien. Want had ik toen geweten wat ik nu weet, dan had ik nooit afgetraind. Je bent jong, in volle ontwikkeling, je gaat er nog niet zo verstandig mee om. En wat gebeurt er? Je wordt een jojo. Eerst streng diëten, en dan compenseren. Na elke wedstrijd wil je je schade inhalen, je gaat eens uitgebreid eten, en je eet te veel. Ik kom bovendien uit een familie van Bourgondiërs, wij genieten van lekker tafelen, en ik liet me dan wel eens gaan. Dom natuurlijk, want later moesten er nog meer kilo's af.

Een crashdieet, dat probeerde ik wel te vermijden. Als ik 5 kg moest afvallen, begon ik vijf weken op voorhand. 1 kg per week, met de klassieke methode: minder eten, minder suikers, geen vetten. En extra vitaminen. Je uithongeren heeft geen zin, dat kost alleen maar krachten. Je probeert dus een gulden middenweg te vinden. En Eddy, die deed altijd mee, om me te steunen. Ik 1 kg per week, Eddy 2, want hij woog het dubbele. Elke dinsdag, voor of na de training, stonden we allebei op de weegschaal. Wie niet onder het streefgewicht van die week zat, moest de auto van de andere wassen. Eddy verloor meestal, maar mijn auto heeft hij nooit gewassen.

We verzonnen de gekste dingen om de pijn wat te verzachten, maar het was echt lastig. Zeker de laatste dagen, dan verloor je alleen nog vocht. Je ogen stonden dan ook heel diep. Ik herinner me nog goed: ik had eens een boterhammetje besmeerd met plattekaas, radijsjes en bieslook, een echt kunstwerkje, om het wat feestelijker te maken. Ik liep met mijn bord naar de woonkamer, maar bleef met de lange mouwen van mijn Japanse nachttjapon hangen aan de deurklink. Daar ging mijn feestmaal, op het tapijt, en natuurlijk met de besmeerde kant naar onder. Eén boterhammetje mocht ik eten toen, en daar lag het...

Zo moeten afvallen, dat vreet echt aan je, het is vooral mentaal slopend. Voor een wedstrijd in Praag was ik eens helemaal in paniek. We kwamen aan in het hotel, meteen de weegschaal op, en ik schrok, want ik moest nog meer dan verwacht afvallen tegen de volgende ochtend. Over mijn toeren, ben ik als een zot gaan lopen, met extra kleren, en daarna woog ik plots minder dan normaal. Bleek dat ik gewoon vocht had opgehouden tijdens de vlucht, al die paniek voor niks. Afvallen was voor mij veel zwaarder dan trainen. Je wordt ook prikkelbaar, je omgeving moet het ontgelden. Een aangenaam mens zal ik toen niet geweest zijn.

Eigenlijk heeft Heidi Goossens me leren afvallen. Zij was nog veel extremer, want ze moest onder 52 kg geraken, echt vel over been was ze dan. Een dag voor de wedstrijd gingen Heidi en ik altijd nog lopen, allebei met regenjasje aan om zo veel mogelijk vocht te verliezen. Ik wilde de avond voor een wedstrijd 300 gram onder mijn competitiegewicht zitten, zodat ik nog wat kon drinken en een bord spaghetti met boter en suiker kon eten. Iedereen walgde van die combinatie, maar als je al weken niks deftigs gegeten hebt, smaakt dat heerlijk, en het was ook een ritueel. We hebben nog zotte toeren uitgehaald om spaghetti met boter en suiker te vinden. Na het eten zat ik dan 200 gram boven mijn gewicht, maar ik wist: dat slaap ik er wel

af. Er werd geteld tot op de gram. De laatste dag voor de wedstrijd stond ik soms vijf keer op de weegschaal.

Een andere methode om snel gewicht te verliezen is een heet bad. Als we geen zin hadden om met ons regenjasje te gaan lopen, om nog wat extra te zweten, dan lagen we 40 minuten in een heet bad. Al was dat wel een noodoplossing, want zo prettig is dat niet. Je hebt een rode kop, je voelt je slap en duizelig, maar het werkte wel. Je kon tot anderhalve kilo verliezen, puur vocht natuurlijk.

Ik heb vaak honger geleden, ik heb mijn maag voelen krimpen. Soms had ik zo'n dorst dat zelfs spreken moeilijk werd, zo droog was mijn mond. Ik sloeg ook wel eens wartaal uit, een taxi pakken werd dan een paxi takken, dat soort dingen. Een kauwgom eten, of sabbelen op een ijsblokje bracht wat soelaas. Natuurlijk is je zo uithongeren en uitdrogen absoluut niet gezond. Je bloeddruk zakt, je voelt je misselijk, futloos. En toch moet je nog presteren. Ik vraag me nog altijd af hoe ik dat al die jaren heb volgehouden.

De jongens hadden hetzelfde probleem, alleen konden zij 5 kg afvallen op twee dagen, vocht alleen. Meisjes kunnen hun gewicht niet zo manipuleren. Eddy is nog naar Salzburg geweest met een jongensploeg. Onderweg stopten ze aan een wegrestaurant. Toen ze uit de bus stapten, moest iedereen eerst op de weegschaal. Wie op zijn gewicht zat, mocht gaan eten, de anderen niet.

Op de dag van de wedstrijd begon de officiële weging om zeven uur 's morgens. Je kon je proefwegen vanaf zes uur. Wie dan niet onder zijn competitiegewicht zat, ging snel nog wat lopen. De meeste judoka's hadden hun eigen weegschaal mee, om eerst nog eens te checken, want je kon je maar één keer officieel wegen. Niet onder je gewicht? Geen wedstrijd. Soms stond ik zonder ondergoed op de weegschaal, dat scheelde 50 gram. Ik heb eens een Koreaan gezien met een potje: hij woog 20 gram te veel en was voortdurend aan het fluimen, in dat potje, hij had gewoon geen speeksel meer. Je zag ook vaak judoka's binnenlopen met een dikke jas aan, helemaal bezweet, snel afdrogen, en de weegschaal op, net binnen de limiet. Daarna had je tijd om te ontbijten, en een uur later moest je aan je wedstrijd beginnen. Bij veel judoka's ontaardt zoiets natuurlijk, net als bij atleten uit andere sporten.

Ook bij mij is het uit de hand gelopen: ik heb jarenlang periodieke boulimie gehad. Het is nog altijd moeilijk om daar over te praten, want ik ben er niet trots op, en het blijft je achtervolgen. Mensen met een eetprobleem, die pik ik er zo uit. Ik was ook niet de enige in ons team. De Nederlandse wielrenster Leontien Van Moorsel heeft een boek over geschreven over anorexia. Maar dat is toch nog iets meer aanvaard dan boulimie: met anorexia kan je niet leven, met boulimie wel, dat doe je in het geheim. Je wordt een meester in het verstoppertje. Mijn ouders, Eddy, die hebben heel lang niet geweten dat het zo'n groot probleem was. Tot ik de moed had om het op te biechten, eerst aan Eddy...

Uiteindelijk heb ik hulp gezocht, eerst bij een diëtiste, dan bij een psychologe. Maar die wilde de dieperliggende oorzaak vinden, die probeerde te graven. Terwijl er maar één reden was voor mijn eetprobleem: dwangmatig moeten afvallen voor die ene dag, die ene wedstrijd, telkens opnieuw, 10 jaar lang. Meer was het niet. Haal je het competitiegewicht niet, dan lig je eruit. Ik mocht er niet aan denken: de wereldkampioene, de vice-olympische kampioene haalt haar gewicht niet! Ik, met mijn statuut, ik mocht toch geen gezichtsverlies lijden, dat kon ik toch niet maken? Judo was ook mijn broodwinning, de druk was gigantisch groot. De

druk voor de weegschaal was zelfs groter dan die voor de mat. Wat ik kon op de mat, dat wist iedereen, maar dat ik zo moest vechten tegen die weegschaal, wist niemand...

Ik noem boulimie een verslaving, een ziekte. Volgens de psychologe die mij begeleidde moest ik weer controle krijgen, en uitspattingen plannen. Als je iets plant, heb je controle. Heb je geen zin om je te laten gaan op het moment dat je het gepland hebt, pech: moment voorbij, en daarna mag het niet meer. Mooi, in theorie althans, en soms werkte het ook, maar ik interpreteerde die regel toch wel heel vaak op mijn manier. Sowieso heb ik wel iets gehad aan die praatsessies bij de psychologe, ik heb er geleerd om mijn eetprobleem te plaatsen, ik kon er zonder rem praten over een taboe.

In de judowereld had niemand het door. Ik heb er zelf ook nooit iets over gezegd, want dan moet je iemand in vertrouwen nemen, je stelt je kwetsbaar op. Ik had zo veel karakter en discipline om te trainen, om te studeren, ik stond zo sterk in mijn schoenen, en net dat lukte niet. Ik was een controlefreak, een perfectionist, maar karakter en discipline zijn niet oneindig, hè. Ik had één zwakte, en die kreeg ik maar niet onder controle. Mensen die verslaafd zijn, die een onweerstaanbare drang voelen, niemand begrijpt ze beter dan ik. Je hoort voortdurend twee stemmetjes in je hoofd, het ene zegt 'stop', het andere 'doe maar'. Die innerlijke strijd is echt vreselijk. Ik snap nog altijd niet dat ik nog zo goed heb gepresteerd.

Eddy wist dat niet, maar ik heb zelfs enkele keren 's morgens voor een belangrijke wedstrijd boven de wc-pot gehangen. Na de officiële weging kon je nog ontbijten, je probeert wat op krachten te komen na al dat diëten, maar er zijn momenten geweest dat ik gewoon niet kon stoppen. Je overeet je, je voelt geen rem, tot je plots beseft: help, over een paar uur moet ik wel op die mat staan. Wat doe je dan? Snel naar het toilet, en daarna snel het goud meegraaien...

Op de luchthaven van Rijsel, in '97, daar ben ik gekraakt. Ik kon gewoon niet meer. We gingen op stage naar Barcelona, Catherine Jacques, Sissi Veys en ik. Ik had nauwelijks geslapen, na weer een nachtelijke vreetpartij. Eddy had ons naar de luchthaven gebracht, ik nam hem snel even apart en zei: Eddy, ik heb hulp nodig, zo kan het echt niet verder, desnoods moet ik maar een tijdje opgenomen worden. Ik was ten einde raad, het was zo allesoverheersend. Ik zag maar één uitweg: naar een hogere categorie gaan, de -66 kg. In '98 hebben ze de categorieën aangepast, omdat een mens 1 cm per tien jaar groeit. Dat was voor mij een geschenk uit de hemel: -61 kg werd -63 kg. Een groot verschil, 2 kg minder afvallen, net die kilo's die altijd het zwaarst waren.

Alfred, zo noemde ik mijn boulimie. Van 'alles fretten', hè. Om het kind een naam te geven. Eddy vroeg dan, 's morgens in de auto: hoe is het met Alfred? Ging het goed met Alfred, dan ging het goed met mij. Ik ben nogal rationeel, no nonsense, elk probleem heeft een oplossing. En lukt het vandaag niet, dan lossen we het morgen wel op. Alleen was dit geen rationeel maar een emotioneel probleem, en ik wist niet hoe ik het moest aanpakken. Het achtervolgt je. Een topsporter leeft van extremen, het is alles of niks, zwart of wit, een grijze zone was er niet. Dat was met eten ook zo, je trekt die lijn gewoon door.

Eddy heeft er fel mee ingezet, hij lag er wakker van, probeerde oplossingen te vinden. Hij zocht informatie op internet, reed naar Tienen, zelfs in Utrecht is hij geweest. Hij wist niet meer wat hij moest doen en heeft dan mijn partner ingelicht. Hij had wel gezegd: Gella moet het jou zelf vertellen. De dag dat ik dat kon, was een overwinning. Met een klein hartje heb ik het opgebiecht. Vanaf dan moest ik het niet meer alleen dragen, er was sociale controle, we

probeerden alle situaties te vermijden waarin ik kon ontsporen. Ik werd ook ouder, volwassen, verstandiger, en de schommelingen verminderden, mijn probleem stabiliseerde.

Boulimie is een sluipschutter. Acht jaar heeft het mijn carrière gedomineerd. Na mijn laatste wedstrijd heb ik de weegschaal uit mijn leven gebannen, weg ermee, voorgoed. Af en toe denk ik nog wel eens aan Alfred, hij zal wel nooit helemaal verdwijnen. Ik wil me er niet bij neerleggen, want dat is opgeven, maar ik heb hem wel aanvaard. Ik heb ermee leren leven. Ik weiger wel om nog af te vallen, om honger te lijden, dat heb ik veel te veel gedaan. Diëten heb ik uit mijn woordenboek geschrapt. Nooit meer! Genieten des te meer. Als ik nu zin heb in iets, eet ik het. Vroeger was eten een prioriteit, nu niet meer.

Dat ik dit beken is een bewijs dat het genezingsproces rond is. Het gaat goed nu, mijn leven is evenwichtiger geworden, ik ben minder streng en veeleisend voor mezelf, de stress is verdwenen. Alfred is langzaam weggeëbt, sporadisch duikt hij nog wel eens op, maar het loopt niet meer uit de hand. Ik blijf wel alert: een sluipschutter zie je niet, hij ziet jou...