

09/01/2022

Amber De Pau

Mentale gezondheid in sportwereld ligt meer dan ooit op tafel: ‘Atleten zijn mensen, geen robots’

In 2021 werden mentale problemen in de sportwereld meerdere keren aangekaart. Atleten zoals de Amerikaanse turnster Simone Biles en de Japanse tennisster Naomi Osaka getuigden over hun mentale gezondheid. Ze zetten een stapje opzij en focusten op zichzelf. Sportpsycholoog Cedric Arijs legt uit: ‘Atleten moeten rekening houden met hun herstel. Dat is niet enkel fysieke rust, maar ook sociaal en mentaal herstel.’

2021 was een goed gevuld sportjaar voor de sportliefhebber. Wereldkampioenschappen, Europese kampioenschappen, toernooien en uiteraard de Olympische Spelen die na een jaar uitstel op de planning stonden. Uiteraard eist dit na een tijd zijn tol voor een atleet. Naast Biles en Osaka spraken ook Belgische atleten over hun mentale gezondheid. [Basketster Kim Mestdagh](#) zette na de Olympische Spelen een stap opzij bij de Belgian Cats waar ze een van de sterkhoudsters was. De combinatie nationale ploeg en spelen voor haar Italiaanse club Schio, werd mentaal en fysiek te zwaar. ‘Sporters zijn bovenal mensen en zij zijn onderhevig aan stress en druk die ze zichzelf opleggen of van buitenaf wordt opgelegd. Al deze zaken kunnen een invloed hebben op de sportprestaties. Afhankelijk van hoe ze er mee omgaan’, aldus Arijs. Ook basketster Julie Allemant blikte op het einde van 2021 via een instagrampost terug op het afgelopen jaar. Daarin gaf ze aan dat ze kampt met een [basketbal burn-out](#).

Barrière

Naast de atleten die hun mentale gezondheid hebben aangekaart, zijn er atleten die hier niet openlijk over getuigen. De barrière om erover te spreken is er nog steeds, zeker in de sportwereld. ‘Topsporters worden vereerd door fans. Door de media worden ze opgehemeld als mensen die bovenmenselijke prestaties neerzetten. Dan lijkt er geen vuiltje aan de lucht. De ceremonies op het einde van de rit tonen geen uren en maanden afzien en de tranen, pijn en

blessures die eraan zijn voorafgegaan. Het is een foutief beeld dat gecreëerd wordt.'

'Simone Biles is het gezicht van de gymnastiek en er rustte een enorme druk op haar schouders'

Op de schouders van een atleet rust een druk. Die druk wordt gecreëerd door het beeld dat de media schetst via artikels en quotes die dan uit hun context worden getrokken. Daarnaast heb je ook de supporters die resultaten verwachten. Sportpsycholoog Arijs haalt nog een andere factor aan: 'De coaches spelen hier ook een rol in. Je hebt veel goede en opgeleide coaches, maar je hebt ook trainers die nog steeds uitgaan van het pushen, controle hebben en externe motivatie gaan opleggen om dingen gedaan te krijgen. Sporters krijgen die dingen gedaan, maar tegen welke prijs is dan altijd de vraag.' Voor jonge atleten kunnen ouders ook voor druk zorgen. 'Jonge atleten weten dat hun ouders geld en tijd investeren in hun sportontwikkeling. Dit kan de druk zijn om het goed te maken. Ze willen er iets voor in de plaats geven zoals goede resultaten en winst. Zo werkt het natuurlijk niet.'

Eigen woordvoerster

[Tennisster Naomi Osaka](#) weigerde in 2021 op het tennistoernooi Roland Garros te spreken met de pers. Persconferenties liet de Japanse aan zich voorbijgaan omdat deze een last vormen voor de mentale gezondheid en er ook geen rekening wordt gehouden met de mentale gezondheid van de atleet. Later trok de toenmalige nummer twee van de wereld, nu dertiende, zich terug uit het toernooi. 'Naomi Osaka is naast een atleet ook haar eigen woordvoerster. Als je jouw eigen woordvoerster moet zijn en daarnaast nog moet trainen en wedstrijden moet spelen is dat veel voor een persoon om te doen. Voor een individuele speelster als Osaka die zich focust op haar sport is dat een vraag te veel.'

'Met zulke jonge atleten moet er voorzichtig omgesprongen worden voor hun mentale gezondheid'

Turnster Simone Biles zette de sportwereld op zijn kop toen ze zich terugtrok uit de Olympische Spelen. Het veelbelovende talent van de Verenigde Staten

van Amerika waarvan verwacht werd dat ze alle records ging breken, zette een punt achter haar olympische deelname. Nu wordt ze gelauwerd voor haar strijd rond mentale gezondheid omdat ze dit probleem nog meer in de kijker heeft gezet. Ze gaf aan dat ze kampte met *twisties*. Ze kon zich niet langer meer automatisch oriënteren tijdens turnoefeningen die normaal in het geheugen opgeslagen zijn. 'De *twisties* hebben een oorsprong. Zij was het gezicht van de gymnastiek en er rustte een enorme druk op haar schouders. De hele wereld had hoge verwachtingen van haar. Een ander aspect dat niet mag vergeten worden is wat ze allemaal heeft meegemaakt. Ze heeft [dapper getuigd](#) over het seksueel misbruik dat zij en andere gymnasten van team USA hebben meegemaakt. In 2018 kwam ze met haar verhaal naar buiten over turndokter Larry Nassar. Dat bracht jeugdtrauma's naar boven.'

Remco Evenepoel

In België zijn er heel wat jonge atleten die ons land hoop bezorgen voor de toekomst. Zoals wielrenners Cian Uijtdebroeks (18) en Remco Evenepoel (21) en turnster Jutta Verkest (16). Jutte zette een mooie prestatie neer op de Olympische Spelen in Tokio door zich te plaatsen voor de allroundfinale. Toch moet er met zo'n jonge talenten voorzichtig omgegaan worden. 'Met zulke jonge atleten moet er voorzichtig omgesprongen worden voor hun mentale gezondheid. Anders riskeren we dat we stappen overslaan. Als je de termen hoort die Remco Evenepoel over zich heen krijgt als 'de nieuwe Eddy Merckx', dat zorgt voor druk en verwachtingen.' Remco Evenepoel werd in het begin van zijn jonge carrière al opgehemeld en bestempeld als een toekomstige winnaar van grote rondes als de Tour de France. 'Fysiek kunnen ze topprestaties neerzetten die misschien voorliggen op hun leeftijd. Maar dat zijn geen garanties dat ze op mentaal vlak ook voorliggen op hun leeftijd of genoeg levenservaring hebben om deze verwachtingen te dragen.'

Sportpsycholoog Cedric Arijs geeft jonge atleten nog graag een tip mee: 'Train je mentale aspecten net zoals je jouw fysieke aspecten zou trainen. Jouw mentaal welzijn is iets dat getraind kan worden door er bewust mee bezig te zijn. Je kan je inspannen, maar daarna ook even loskoppelen van de sport om het in evenwicht te houden. Bekijk mentaal welzijn niet als iets dat opgelapt moet worden wanneer er iets aan de hand is, maar hou je mentaal welzijn in de gaten om het niet tot iets ergs te laten komen.'

Tekst: Amber de Pau, eindredactie: Liam Verbinnen

Foto: [Emma Simpson](#) via Unsplash