

Stefan Groothuis in gesprek met Ellen de Visser  
(Volkskrant, april 2014)

Vlak voordat zijn verhaal vorig jaar in een sportblad verscheen, schreef hij zijn familie en vrienden een brief. De meesten wisten wel dat het niet helemaal goed met hem ging en ook de ploeg was globaal op de hoogte maar daar, op papier, stond opeens wat er al die tijd echt aan de hand was geweest: schaatser Stefan Groothuis (32), de krachtpatser die net wereldkampioen sprint was geworden in Calgary, had een zware depressie doorgemaakt. Zó zwaar dat hij zelfmoord had overwogen.

‘Ik beschouwde het als een voorrecht om mijn verhaal te kunnen vertellen. Heel veel mensen krijgen die kans niet. Als je depressief bent, zit je vast in je eigen denkwereld. Je overziet niet hoe anderen daar tegenaan kijken, je kunt ook niet goed uitleggen hoe je je voelt.’

Groothuis vond de juiste woorden. Hij sprak over ‘de hel in zijn hoofd’, over ‘zwarte mist’. En trok daarmee de aandacht. Want een topsporter met een depressie, dat is bijzonder, en een sporter die daarvoor durft uit te komen al helemaal. Topsport lijkt te beschermen tegen psychische problemen: Frans onderzoek laat zien dat onder atleten de helft minder depressies voorkomen dan in de algemene bevolking. Maar het omgekeerde is ook waar. Het maniakale karakter van topsport kan een atleet slopen. Niet iedereen is opgewassen tegen de ongekende prestatiedruk, de diepe teleurstellingen en het snoeiharde oordeel van de buitenwereld.

Slechts een paar keer kwam die loden last de afgelopen jaren naar buiten. Toen Robert Enke, de keeper van het Duitse elftal, vijf jaar geleden zelfmoord pleegde, werd duidelijk dat hij al jaren aan een depressie leed. De Italiaanse wielrenner Marco Pantani werd tijdens zijn loopbaan een aantal keren behandeld vanwege depressiviteit maar kwam daar niet overheen. En de Canadese proftennisser Rebecca Marino maakte vorig jaar bekend dat ze stopt vanwege een depressie.

Groothuis gaf niet op, zag na een half jaar voorzichtig de zon door de mist heen breken en boekte een glorieuze overwinning op de zwaarste maanden uit zijn leven. Twee jaar nadat de depressie zijn leven tot stilstand bracht, won hij tijdens de Olympische Spelen in Sotsji een gouden medaille op de 1000 meter. De televisiebeelden toonden een uitzinnige Groothuis die zijn coach Jac Orië zo innig omhelsde dat diens bril het begaf, waarna hij zijn vrouw Ester van de tribune liet afdalen om haar te bedanken.

Twee maanden na die gouden race blikte hij ontspannen en openhartig terug. Het is een vrijdagmiddag in Zeeland, de zon schijnt, hij zet koffie, zijn vrouw probeert tevergeefs de jongste zoon te laten slapen. Straks gaat hij met zijn twee kinderen naar het strand. Hij zegt: ‘Ik kan me dagen herinneren die zo mooi waren als deze. Iedereen leek door de zon te lopen terwijl bij mij alles pikzwart was.’

### **Weet je nog wanneer de depressie begon?**

‘Ja, die begon heel acuut, op een dag in april. Er ging een lange fase aan vooraf van blessures en sportieve teleurstellingen en toen kocht ik ook nog een veel te duur huis. Er ontstond kortsluiting in mijn hoofd. In een paar dagen tijd ging het helemaal de verkeerde kant op. Ik

begon eerst intensief en daarna onstopbaar over dat huis na te denken. De eerste maand was ik hyperactief, er waren nachten bij dat ik nauwelijks sliep. Pas daarna kwam de echte depressie. Toen kreeg ik suïcidale gedachten.

Zijn vrouw Ester: 'Ik wist dat hij die gedachten had en dat maakte me angstig omdat ik niet 24 uur per dag bij hem kon zijn. Ik was bovendien zwanger in die tijd. We hebben het er niet expliciet over gehad, het was te bedreigend. Ik heb het van me afgeduwd.'

Groothuis: 'Ik realiseerde me de dreiging van mijn woorden, en daarom heb ik ze heel lang voor me gehouden. Maar ik moest erover praten omdat ook ik die gedachten zo eng vond.'

### **Op je blog schreef je dat je bang was dat je verhaal tot onbegrip zou leiden.**

#### **Waarom?**

'Ik vreesde dat mensen op dat huis zouden focussen. Dat ze zouden zeggen: wat stelt die Groothuis zich nou aan, hij heeft toch geld zat voor een huis. Maar dat gebeurde niet. Ik was verbaasd hoe mensen meeleefden. Mijn verhaal kwam over. Hoe je leven er ook voor staat, je kunt in een keer radicaal door iets worden gegrepen waardoor je niets anders meer kunt doen dan piekeren.'

### **Heb je veel reacties gehad?**

'Enorm veel. Er zitten nog een heleboel berichten in mijn mailbox die op antwoord wachten. Kijk, mails over mijn schaatsprestaties kan ik afdoen met een dankjewel-en-groeten-van-Stefan. Maar nu kreeg ik soms pagina's lange trieste verhalen opgestuurd. Dan kun je niet terugschrijven: bedankt dat je meeleeft en de groeten. Dus af en toe beantwoord ik er een.'

### **Ben je een somber persoon?**

'Nee, ik denk oprecht dat ik positief tegen het leven aan kijk. Het zijn vaak je eigen subjectieve ervaringen die je de verkeerde kant op sturen. Daar moet ik voorzichtig mee zijn want er zijn ook mensen die het echt heel zwaar hebben. Maar toch denk ik dat het vaak om hele kleine dingen gaat die opeens heel groot worden. Bij mij was dat het huis. Achteraf ben ik daar zo verbaasd over: hoe kon ik opeens zo anders tegen de wereld aankijken? Wie ben je zelf dan eigenlijk? Dat is bijna eng. Het engste is dat je heus in de gaten hebt dat je jezelf niet onder controle hebt, maar dat je jezelf niet kunt bijsturen.'

### **Kan topsport psychische problemen aanwakkeren?**

'In topsport draait het om winnen en daarbij hoort dat teleurstellingen ook heel groot zijn. En dat is een understatement. Ik zie dat om mij heen ook gebeuren. Net niet de top bereiken, weer een vierde plek, een blessure, het zijn enorme mentale klappen. Natuurlijk kun je denken: de wereld draait wel door. Maar sporters bereiken juist de top doordat ze die betrekkelijkheid niet accepteren.

Het gekke is dat ik sinds mijn depressie het schaatsen wel zo ongeveer kapot heb gerelativeerd maar dat mijn wil om te winnen daar niet onder heeft geleden. Relativeren is een rationeel proces maar emotioneel blijf je als sporter een roofdier. Als er een wedstrijd

aankomt, treden er allemaal biologische processen in werking die maken dat je er toch compleet voor gaat.'

Lachend: 'Ik denk wel dat ik dat heb bewezen.'

### **Kon de sport je ook helpen om uit je depressie te komen?**

'Ik heb gewoon doorgetraind maar ik stond er wel belabberd voor die zomer. Door de stress was ik kilo's lichter. Bij de fietstesten scoorde ik bedroevend slecht. Er waren een paar ploeggenoten die wisten hoe het met me ging maar ik had niet de behoefte om mijn problemen met iedereen te bespreken.

Toen het Nederlands Kampioenschap afstanden eraan kwam, eind 2011, had ik nog geen idee wat ik met mezelf aan moest, maar vreemd genoeg schiep die wedstrijd toch een soort herkenningspunt. De spanning die aan wedstrijden vooraf gaat, zet vermoedelijk allemaal biochemische processen in gang die veel invloed op je hebben. Je lijf en je hersenen kunnen als het ware die stress thuisbrengen en die herkenning maakte me rustig.'

### **En verder?**

Ik had aanvankelijk de neiging om mijn problemen zelf op te lossen. Vreemd genoeg werd ik heel erg aangetrokken door het alternatieve circuit, door esoterische en spirituele zaken, terwijl ik altijd heel rationeel was. Ik heb zelfs kaarten gestuurd naar een vrouw die met behulp van een foto van mij entiteiten weg kon halen.

Ik vind het belangrijk om dat te vertellen omdat ik denk dat patiënten in die spirituele wereld tijd kunnen verspelen aan therapieën die niet werken, die zelfs gevaarlijk zijn, en blind kunnen worden voor behandelingen die wél effectief kunnen zijn. Je kunt je verliezen in een wereld die alleen maar meer vragen oproept die niet goed worden beantwoord.

Nu ben ik weer terug bij de ratio. Ik luister naar podcasts over kritisch denken, een vaardigheid die me leert om

nuchter te denken. De zin van de onzin scheiden, dat heb ik nodig.

Uiteindelijk ben ik via de huisarts bij een psycholoog terecht gekomen, een jonge vrouw. Ouderwets praten, dat bleek de oplossing voor mij. Toen ik voor het eerst bij haar kwam zei ik: geef me een methode, een oefening waarmee ik aan de slag kan. Dat zal de topsportmentaliteit wel zijn: ga trainen en dan komt het goed. Zij heeft me geleerd te accepteren dat de weg terug tijd kost en dat het herstel niet valt af te dwingen.'

### **Nadat je je verhaal had verteld, ging je nog een stap verder. Je werd ambassadeur van de Depressie Vereniging. Waarom wilde je dat?**

'Ik hoop dat ik anderen op die manier kan helpen, misschien zelf een voorbeeld kan zijn. Ik ben vader, schaatser, een man met veel interesses en ik hoop dat ik met dat beeld kan uitdragen dat iedereen kan overkomen wat mij is gebeurd. Ik snap wel dat het lastig is voor veel mensen om erover te vertellen, maar het is zo'n onzin om je ervoor te schamen. Niemand kiest ervoor om een depressie te krijgen. Ik wil juist laten zien dat het goed kan komen na zo'n ellendige periode.

Daar komt bij dat de Depressie Vereniging zo belangrijk is voor patiënten en hun familie. Het is een hele stap om hulp te zoeken en de hulpverlening is ook nog eens een hele moeilijke wereld om je weg in te vinden, ook doordat je zelf de kluts volledig kwijt bent. De Vereniging biedt wegwijs in die wereld. En, nog zoiets, maakt contact mogelijk met mensen die hetzelfde hebben gehad. Ik hoopte altijd dat er anderen waren, en dat klinkt nu raar, die hetzelfde mee hadden gemaakt als ik.'

### **Maar depressie is toch een volksziekte?**

Ja, dat weet ik wel maar als het je overkomt denk je dat je de enige bent. Daar deed ik zelf ook op een bepaalde manier aan mee door de schijn op te houden dat er niets aan de hand was.

Het is die schijn van succes, de notie dat altijd alles maar goed moet gaan, die tot zoveel problemen leidt. De succesvollen overleven makkelijker in de maatschappij, zo zijn wij genetisch ontwikkeld. Maar wij zijn wel de enige soort op aarde die dat kan beseffen en het is misschien handig om daar gebruik van te maken. Het is helemaal niet verkeerd om tegen elkaar te zeggen dat het niet erg is als je een keer op je bek gaat.'

### **Wie eenmaal een depressie heeft gehad, blijkt een grotere kans te hebben op een nieuwe depressie. Hoe voorkom je dat je na je carrière in dat beruchte zwarte gat valt?**

'Ik denk dat ik door mijn depressie juist beter ben voorbereid. Voor iedere sporter is stoppen met sporten een hele heftige verandering die altijd problemen met zich zal meebrengen. Ik ben daar alert op. Ik kan zoveel beter relativeren nu dat ook het zwarte gat niet het einde van de wereld is.'

### **Wie een ernstige ziekte heeft overwonnen, spreekt vaak over een waardevolle periode. Geldt dat ook voor jou?**

'Ik had die depressie liever willen missen maar het is waar, ik heb er ook veel van geleerd. Die periode heeft veel vragen opgeroepen en die zijn nu beantwoord. De belangrijkste levensles? Dat de dingen zijn zoals ze zijn. Veel mensen hebben de illusie dat ze weten hoe het zit maar wij hebben over heel veel gebeurtenissen veel minder controle dan we denken. Vaak is toeval de regisseur van het leven. Veel dingen gebeuren omdat ze gebeuren. Dat is niet makkelijk te accepteren maar als dat lukt hoef je je over veel minder druk te maken.'