

‘Winnifred is het bewijs dat we meer kunnen overwinnen
dan we vooraf zelf inschatten.’ **ERIK SCHERDER**

WINNIFRED NOORLANDER

HOOFD BOVEN WATER



Hoe ik dankzij een positieve
mindset het Kanaal overzwom

Opgedragen aan Jorrit.

Omdat je me hebt laten inzien dat het leven te kort is om niet met beide handen aan te grijpen.

INHOUD

Voorwoord	9
Klaar voor de start	12
HOOFDSTUK 1: Onderuit	15
HOOFDSTUK 2: <i>Commit!</i>	19
HOOFDSTUK 3: Twijfel	31
HOOFDSTUK 4: Zoutziek	39
HOOFDSTUK 5: Slechte film	48
HOOFDSTUK 6: Hoop	54
HOOFDSTUK 7: Wachtstand	63
HOOFDSTUK 8: Teamwork	66
HOOFDSTUK 9: De hel	80
HOOFDSTUK 10: Kies	91
HOOFDSTUK 11: <i>Onwards and upwards</i>	103
HOOFDSTUK 12: De club die 'Kanaalzwemmen' heet	115
HOOFDSTUK 13: Op de schop	121
HOOFDSTUK 14: Vooruit	129
HOOFDSTUK 15: Een nieuw begin	135
HOOFDSTUK 16: Beter, maar toch niet helemaal	143
HOOFDSTUK 17: Onontgonnen terrein	148
HOOFDSTUK 18: <i>I'm back, baby!</i>	152
HOOFDSTUK 19: In trance	163

HOOFDSTUK 20: Tegen de stroom in	170
HOOFDSTUK 21: Alles of niets	176
HOOFDSTUK 22: De finish	183
Dankwoord	189
Het hersenschuddingsaddendum	194
Noten	205

VOORWOORD

Laten we eerlijk zijn, niemand komt ongeschonden dit leven door. Bij de één betekent tegenslag een scheiding, bij de ander een financiële tegenvaller, het verlies van een dierbare, een kind dat op school gepest wordt, ontslag van je *dream job* of, in mijn geval, ziekte. Dit boek is voor iedereen die beter om wil leren gaan met tegenslag. Want leren omgaan met iets wat je niet zelf gekozen hebt, moeten we allemaal.

Zelf heb ik dit moeten leren tijdens een drie jaar durende hersenschudding waarvan ik niet wist of ik er ooit van zou herstellen. De inzichten die ik opdeed paste ik niet alleen toe tijdens mijn herstel, ik paste ze ook toe tijdens het extreme tegenovergestelde van ziek zijn: van Engeland naar Frankrijk zwemmen. Waarmee ik aan mijzelf wilde bewijzen dat ik sterker terug kon komen dan ooit. Er bleek bijzonder veel overlap tussen de twee te zitten.

In dit boek vind je naast mijn zwemverhaal dan ook veel 'Hersen Hacks', zoals ik ze zelf noem. Inzichten gebaseerd op neurobiologie, gedragswetenschappen, managementtheorieën en de sportpsychologie. Ik ben geen neurobioloog of olympisch kampioen, maar toch kan ik deze stof ondertussen wel dromen.

Ik heb niet alleen een wetenschappelijke achtergrond (zij het in een totaal ander veld) waardoor ik wetenschappelijke studies goed

kan doorgronden, ik kreeg ook advies van een drietal olympisch kampioenen en de beste Kanaalzwemmers ter wereld. Belangrijker nog is dat ik deze theorieën doorvoeld en doorleefd heb. Ik heb ze opgedaan toen mijn leven ervan afhing en toegepast toen het erom spande in het Kanaal. Ik heb ze voor jullie opgeschreven omdat ik graag had gewild dat ik deze kennis rond veerkrachtig worden zelf eerder tot mijn beschikking had gehad.

Dit boek is afwisselend opgebouwd. Je komt om en om een hoofdstuk over zwemmen en een hoofdstuk over mijn ziekteperiode tegen. Hoewel die tweede soort specifiek over hersenschuddingen lijkt te gaan, zijn ze voor iedereen van toepassing. Ik neem jullie mee in de algemene weerbaarheidslessen die ik toen opdeed. Deze lessen zijn omkaderd, je kunt ze even overslaan zonder het verhaal te onderbreken. Dan kun je er later op terugkomen mocht je daar behoefte aan hebben.

Hersenschudders (klinkt toch gezelliger dan ‘mensen met een hersenschudding’!) die op zoek zijn naar gedetailleerde informatie over mijn herstelverhaal, verwijs ik naar achter in het boek. Om je te inspireren tot herstelmogelijkheden voor jezelf, zet ik daar op een rijtje welke stappen ik concreet genomen heb. Ik hoop dat het je helpt sneller te herstellen.

Voor nu veel leesplezier!

Winnifred ‘Winnie’ Noorlander

'I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it. The brave man is not he who does not feel afraid, but he who conquers that fear.'

- NELSON MANDELA

KLAAR VOOR DE START

24 augustus 2025, 11.57 uur – ik heb 0 uur gezwommen

Over een paar seconden zal ik het pikdonkere water in springen. De golven kolken dreigend onder me. Het is hier op zee zo donker dat ik niet kan onderscheiden waar de lucht ophoudt en het water begint. Mijn team heeft me zojuist ingesmeerd met een dikke laag vaseline. Het goedje plakt onder mijn oksels en in mijn liezen en ook mijn hele rug is ermee bedekt. Het helpt tegen schuurplekken en als bescherm-laag tegen de kou. Het is 13 °C en het contrast tussen mijn team, dik ingepakt in truien, en mij in badpak kan niet groter zijn. Ik krijg een laatste slok pittige gemberthee naar binnen gegoten zodat ik nog een beetje opwarm. Er bungelt een rood lampje op mijn badmuts en een groen lampje op de rug van mijn badpak; zo kunnen ze vanaf de boot blijven zien waar ik zwem. Want een zwemmer kwijtraken op zee, zeker 's nachts, staat praktisch gezien gelijk aan een wisse dood.

Ik spreek mezelf hardop toe om de angst die in mijn borstkas opborrelt te onderdrukken: 'Kom op Winnie, het is gewoon een stukje zwemmen. Je kunt dit.' Ik doe mijn oordoppen in en spring van de boot af het water in. Meteen ga ik kopje onder. De adrenaline giert door mijn lijf. Gelukkig is het water warmer dan ik had verwacht, maar veel donkerder en onheilspellender dan waar ik ooit op getraind heb. Zelfs met mijn doorzichtige zwembril op zie ik weinig.

Ik moet nu eerst zelf zonder begeleiding tweehonderd meter naar het strand zwemmen om te mogen starten. Vanaf hier kan ik het strand zo in het donker bijna niet onderscheiden en ik twijfel welke kant ik op moet zwemmen. Ik moet moeite doen om de paniek in mijn lijf te onderdrukken en focus me op het vertragen van mijn ademhaling. In door mijn neus, langzaam uit door mijn mond. Dan zie ik de spotlight en sprint er vastberaden naar toe. Dat ik nog meer dan een halve dag moet zwemmen, deert me niet. Er is niets zo belangrijk als op tijd beginnen, en volgens mij zijn we nu zelfs iets te laat. Het getij wacht namelijk op niemand. En mis je het getij, dan komt je hele overtocht in gevaar. Als we nu al het getij missen, krijg ik naar schatting zo'n vijf uur extra zwemmen aan mijn badpak. Dat zit namelijk zo: de stroming vlak voor de Franse kust is erg sterk. Alleen het uur rond de wisseling van eb naar vloed en andersom is de stroming voor mij vandaag zwak genoeg om erdoorheen te kunnen breken. Mis ik dat moment, dan moet ik zonder pauze doorzwemmen tot de volgende 'kentering' om het nog eens te proberen. De zee is onverbiddelijk. Te laat is te laat.

Het strand is op één vrijwilliger na leeg. De andere zes zwemmers en hun teams zijn al vertrokken. We proberen los van elkaar allemaal het Kanaal over te steken. Het is geen race, maar zoveel goede dagen waarop je kan overzwemmen zijn er per jaar niet. Dus als het wel kan, zijn er vaak meerdere pogingen tegelijkertijd.

De vrijwilliger richt een felle lamp op mij, waardoor ik de persoon achter de lamp bijna niet kan onderscheiden. Het maakt ook niet uit. Ik klim op handen en voeten het steile kiezelstrandje op. Waar ik normaal even de tijd neem om tot mezelf te komen, steek ik nu al snel mijn beide armen in de lucht. Zo weten ze op de boot dat ik er klaar voor ben. Het is 00.04 uur als het startschot klinkt. Met de scheepstoeter nog nagalmend in mijn oren ren ik het kiezelstrandje af, terug het water in. En met alles wat ik in me heb, begin ik te zwemmen.

HOOFDSTUK 1

ONDERUIT

14 februari 2021

BAM! Het is alsof er een kokosnoot kapot valt op het ijs. Zo hard is de klap. Ik ben uitgegleden en val vol op mijn achterhoofd. Ik knijp mijn ogen stijf dicht en vecht met alles wat ik in me heb om niet knock-out te gaan. De wereld bestaat tijdelijk alleen uit het koude ijs onder mijn lichaam, de piep in mijn oren en het zwart voor mijn ogen. Alles draait. Ik heb geen besef meer van tijd of locatie.

Ik weet niet hoelang ik daar al op het ijs lig. Waarschijnlijk maar een minuutje, maar voor mij voelt het als een eeuwigheid. Mijn vriend Pim hoor ik ergens in de verte mijn naam roepen en vragen of het wel gaat. Na een tijdje stamel ik van wel, terwijl ik mijn bonzende achterhoofd probeer te negeren. Ik duw mezelf naar een zittende positie. Het geroezemoes op de achtergrond zwelt aan. Ik vermoed dat er zich een steeds groter wordende groep mensen om ons heen aan het verzamelen is. De omstanders en Pim proberen me van het ijs af te krijgen zodat ik niet onderkoeld raak, maar ik blijf liever nog even zitten omdat ik mijn ogen nog amper open kan houden. Als ik ze open doe kijk ik in de felblauwe, bezorgde ogen van Pim. Maar ik ben oké; er is gelukkig geen bloed en lijkt alles nog heel. Opluchting alom.

Ik probeer de situatie nog een beetje luchtig te houden door tussen mijn op elkaar geklemde kaken te grappen dat ik vandaag letterlijk

voor hem gevallen ben. Omstanders lachen om mijn grap. Pim en ik zijn al bijna vijf jaar samen. Tot op de dag van vandaag weet ik niet waarom het me op dat moment verstandig leek om me groot te houden. Uit een soort maatschappelijk opgelegd survival instinct niet tot last te willen zijn, is dat precies wat ik gedaan heb.

Eenmaal van het ijs af ben ik misselijk en heb ik knallende koppijn. Alsof iemand met een hamer uitgehaald heeft naar mijn hoofd maar dan, nou ja, de ijs-variant daarvan. Desondanks laat ik me daardoor niet tegenhouden om ons dagprogramma voort te zetten. Zo erg kan een beetje hoofdpijn toch niet zijn?

Daarnaast hebben we een volle dag; we hebben namelijk afgesproken om na het schaatsen te gaan zwemmen in het buitenbad van Gouda, om te trainen voor een triatlon. Pim is van huis uit een wielrenner en ik een baantjeszwemmer. Nu er corona heerst, lijkt het ons een goed idee als hij mij leert fietsen en ik hem leer zwemmen. Zo kunnen we samen de nieuwe sport triatlon ontdekken. Hoe heerlijk om tijdens al die trainingsuren meer tijd met deze lange blonde god door te brengen! We zijn na vijf jaar samen nog altijd bijna onafscheidelijk.

Ik vind het maar wat bijzonder dat je op één dag eerst op het water kan staan, om er vervolgens weer in te liggen. Er ligt niet heel vaak ijs in Nederland en normaliter zijn de buitenzwembaden ook niet open in deze tijd van het jaar – door corona nu dus wel. Ik houd er niet van om mensen teleur te stellen door af te zeggen, en ik wil deze zeldzame combinatie van schaatsen en buiten zwemmen niet missen.

Een uurtje na mijn val liggen we dus in het Groenehovenbad in Gouda. Zwemmen in een buitenbad is ongeacht het jaargetijde een van mijn favoriete activiteiten. Het water is zo vrolijk helderblauw, de zon verwarmt zachtjes je blote rug en als je geluk hebt, creëert het

licht een prachtig schouwspel op de tegels op de bodem. Daardoor krijg ik altijd het gevoel alsof ik weer terug ben in de zwembaden waar ik vroeger als klein meisje op vakantie zo graag in lag. Normaal word ik hier spontaan helemaal vrolijk van, maar vandaag voelt het als survivallen. Misselijk, duizelig, het blauwe water kan me gestolen worden. Ik kan niet wachten tot de training voorbij is.

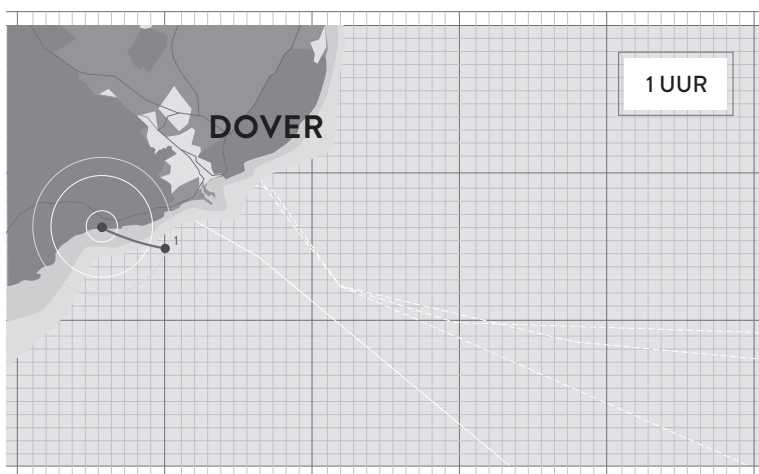


De headshot voor het Kanaal. Een veel volwassenere zwemmer!

Foto: Wouter Hoogeveen

HOOFDSTUK 2

COMMIT!



01.00 uur – ik heb één uur gezwommen

‘Oké, *I guess this is it*. Hier heb je twee jaar voor getraind,’ mompel ik tegen mezelf, terwijl ik met mijn armen zwaaiend en licht hijgend ritmisch door het donkere water ploeg. Vandaag zwem ik, begeleid door mijn team op de boot, van Engeland naar Frankrijk. In een rechte lijn is het 33 kilometer.* Maar 33 kilometer is de minimale afstand. We weten dat we door eb en vloed mee naar beneden worden gezogen en dat een rechte lijn zwemmen vandaag niet op het programma staat.

* 10 kilometer zwemmen staat ongeveer gelijk aan 42 km hardlopen.

Hoewel ik in mijn eentje in het water lig, is Kanaalzwemmen een echte teamsport. Je zult me daarom ook vaak ‘we’ horen zeggen; ‘we’ zwemmen of ‘we’ doen dit en dat. Mijn team bestaat uit Pim, Mandy, Jessie, een kleine filmcrew, een jurylid en kapitein Simon en zijn vrouw. Het team op de boot is er niet alleen voor mijn veiligheid of om voor voedsel te zorgen, maar stippelt ook uit hoe ik precies moet zwemmen om optimaal gebruik te kunnen maken van de stroming. Of om er in ieder geval voor te zorgen dat ik niet afdrijf voorbij mogelijke landingspunten of op plekken terecht kom waar ik niet mag (en wil) zwemmen. Zoals ten noorden van Dover waar veel visnetten zitten, of direct onder de haven van Calais waar de grote schepen je niet kunnen zien. Kortom, zonder team kom ik niet aan de overkant.

Kapitein Simon heeft me om die reden twee dagen geleden op het hart gedrukt dat ik mezelf het eerste stuk zwemmen niet mag sparen. ‘Het eerste stuk’ alleen al is zes uur. Simon is eind vijftig en zijn huid is verweerd door het vele buiten zijn. Hij straalt levenslust uit met lachrimpels om zijn ogen, maar eronder schuilt ernst en een bak aan ervaring. ‘Je moet iets harder dan je gemiddelde zwemsnelheid zwemmen,’ prent hij me in. En dat terwijl we nog geen idee hebben hoe lang de overtocht daadwerkelijk gaat duren. Het kan twaalf uur worden, maar ook achttien uur. Het is een flinke mentale klus want ik moet mezelf blijven pushen ook al zeggen de stemmetjes in mijn hoofd dat ik het beter even rustig aan kan doen. Instinctief wil je je in het begin namelijk beschermen om genoeg energie over te hebben voor de uren erna. Maar die vlag gaat vandaag niet op, want dan gaan we het niet halen.

Ik mag mezelf niet sparen omdat er een sterke stroming parallel aan de kust loopt die ons precies naar een stuk leidt waar ik niet mag zwemmen. De eerste uren zwemmen we dus niet alleen maar voor-

uit, maar vooral ook naar opzij. Daarnaast is het belangrijk dat we, zodra het tij na zes uur keert, mee naar het midden van het Kanaal worden geduwd in plaats van terug naar de kust. Dat zou de tocht significant langer maken en hoe leuk ik Kanaalzwemmen ook vind, ik ben toch liever zo snel mogelijk aan de overkant.

Mezelf niet sparen is iets wat ik in het echte leven voortdurend probeer toe te passen; als je werkt met de handrem erop uit angst voor wat er nog komen gaat, creëer je uiteindelijk precies de noodzaak voor een back-upscenario. Ik herken dit bij mezelf vooral in uitstelgedrag. Als ik bang ben dat ik iets niet goed genoeg kan, wil ik mezelf sparen door er nog even niet aan te beginnen. Maar doordat ik (te) laat begin, is de kans groter dat het inderdaad niet wordt volgens de standaard die ik voor ogen had.

Om dat patroon te doorbreken, dwing ik me om in het nu te blijven en te doen wat *nu* nodig is. Ik week mijn gedachten los van alles wat nog komen gaat. In mijn hoofd kort ik dit af tot een kreet die ik tegen mezelf schreeuw, terwijl ik me (ofwel fysiek, ofwel in gedachten als ik te schijterig ben om het in het openbaar te doen) op de borst sla. Ik brul ‘*Commit!*’ om mezelf vooruit te pushen en een potentiële *freeze response* te voorkomen. Dat is een beschermende reactie van je zenuwstelsel waarbij je brein op pauze springt terwijl je juist actie moet ondernemen. Door mezelf aan te moedigen lukt het me om die handrem er met een ruk vanaf te trekken. Vaak gevolgd door een motiverend ‘*Let’s go, Winnie!*’

En dus ‘committen’ we ons om tegen de stroom in te worstelen. Met de spanning van de boodschap van de kapitein nog in mijn lijf maken we de eerste twee uur flink wat meters. We zijn allemaal blij dat we gestart zijn, want dat was allesbehalve vanzelfsprekend. Naast een

goede stroming, en dus een heel specifieke starttijd, moet ook het weer het toelaten dat je zwemt.

Vooral de wind is een belangrijke factor bij de beslissing of je wel of niet gaat oversteken. Grappig genoeg is regen vaak niet de reden om de tocht te staken, aangezien je in het water toch niet veel natter kunt worden. De wind daarentegen is een ander verhaal; boven windkracht vier gaan we niet zwemmen. Niet omdat de zwemmer het niet aankan, maar omdat de boot door de woeste golven dan onverhoopt tegen de zwemmer aan kan slaan. En laat er nu juist afgelopen week een storm zijn geweest. Sterker nog, 32 uur eerder maakten we ons ook al klaar om te gaan zwemmen, maar gooide die harde wind last minute toch roet in het eten. De tassen waren al ingepakt en we lagen met z'n allen nog even een middagdutje te doen. Je haalt de hele nacht door als je eenmaal gaat zwemmen, dus alle slaap die je overdag kunt krijgen is mooi meegenomen. Na een dikke middagdut van drie uur ging in onze Airbnb in Dover een telefoon. Ik miste het gesprek net, maar zag dat het kapitein Simon was. Een gemiste oproep van de kapitein kan maar één ding betekenen. Het weer is omgeslagen; storm Erin komt eraan en we kunnen niet meer zwemmen. Het middagslaapje was voor niets geweest. 'Als de storm morgen voorbij is, proberen we het nog eens,' geeft Simon ons mee.

We zijn de rest van die dag zo uitgerust, dat we 's nachts slecht kunnen slapen en al vroeg wakker worden. Tegen de tijd dat ik voor de tweede keer opgeroepen word en uiteindelijk deze keer wel om 00.04 uur het water in spring, zijn mijn team en ik al achttien uur wakker. Dat het slaapte kort nog eens gaat bijdragen aan een extra zware tocht weet ik maar al te goed, maar ik maak me vooral zorgen om mijn team. Ik vertrouw erop dat ik er stijf van de adrenaline en cafeïne wel doorheen kom. Dat mijn lijf heus wel weet wat het moet doen na al die maanden trainen. Maar mijn team moet al die tijd ook wakker en

‘Dit boek laat prachtig zien hoe de grootste beperkingen alleen maar in je hoofd zitten.’

Eva Eikhout (@hetleefjevaneeffe)

In 2021 loopt Winnifred Noorlander een dubbele hersenschudding op. Ze weet de namen van haar vrienden niet meer en kan geen geluid verdragen. Met kleine oefeningen bouwt ze langzaam haar kracht weer op. Wat als revalidatie begint, groeit uit tot een ambitie: het overzwemmen van het Kanaal. Van Dover naar Calais, 50 kilometer, 17,5 uur, zonder wetsuit.

Winnifred beschrijft deze fysieke en mentale uitdaging en laat zien hoe doorzettingsvermogen, discipline en een positieve mindset haar hielpen haar hoofd boven water te houden. Daarnaast geeft ze actieve tips voor een beter en veerkrachtiger brein. *Hoofd boven water* is het inspirerende verhaal over hoe je, ondanks tegenslag, beter wordt dan je ooit was.



Winnifred Noorlander was voordat ze een dubbele hersenschudding kreeg biotechondernemer en triatleet. Met haar zwemtocht haalde ze meer dan €59.000 op voor de Hersenstichting. Ze is spreker en heeft de Ocean's Seven als doel: de zeven zwaarste zwemtochten ter wereld.

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

