

THE GAME OF LIFE

Leesexemplaar



THE  
**GAME**  
OF **LIFE**

**ANN  
WAUTERS**

P E L C K M A N S



## INHOUD

### 7 THE GAME OF LIFE

DEEL 1

### 9 DE KRACHT VAN HET PROCES

DEEL 2

### 43 DE (VEER)KRACHT VAN HET INDIVIDU

VISUALISATIE EN POSITIEVE 'SELFTALK'

ROUTINES

LEF

FLEXIBILITEIT

DEEL 3

### 123 DE KRACHT VAN JE OMGEVING

DEEL 4

### 149 DE KRACHT VAN TEAMWORK

TRUST

ENERGY

ACCOUNTABILITY

MINDSET

SLOT

### 201 THE GAME OF LIFE CONTINUES



# THE GAME OF LIFE

Sint-Niklaas, Aalst, Valenciennes, Cleveland, Seoel, New York, Samara, Moskou, San Antonio, Jekaterinenburg, Valencia, Seattle, Istanbul, Villeneuve-d'Ascq, Braine, Los Angeles, Kayseri.

Dat is in vogelvlucht een snel geografisch overzicht van de plaatsen waar ik gebasketball heb. Althans, in clubverband. Toegegeven, op het eerste gezicht oogt dat parcours grillig. In de aanloop naar het schrijven van dit boek worstelde ik dan ook met de vraag: 'Hoe moet ik die odyssee in een overzichtelijk verhaal gieten?'

Het antwoord was even verrassend als voor de hand liggend. Door te beginnen bij het einde. Bij het graven in mijn herinneringen kwam ik namelijk eerst uit bij wat nog vers in het geheugen ligt: het fantastische avontuur dat we de voorbije jaren met de Belgian Cats hebben geschreven, met onze deelname aan de Olympische Spelen in Tokio als orgelpunt. Met dat toernooi gingen best wat gemengde gevoelens gepaard, zeker voor mij. Mijn laatste wedstrijd als profbasketbalster – waarin ik niet eens meespeelde – was een nederlaag. Een zure bovendien. Waarom dan daarmee beginnen?

Daar antwoord ik graag op met een quote die alom bekend is, wellicht omdat er zoveel waarheid in schuilt: *life is a journey, not a destination*. Het leven is één grote reis, waarbij de bestemming niet het belangrijkste is.

Uiteraard mag (moet?) je ambitieus zijn en doelen stellen, zeker als atleet. Maar niet die doelen zelf geven zin aan je leven. Wel de weg ernaartoe, en wat je op die weg aan ervaringen en levenswijsheid hebt opgedaan. Het gaat 'm om **de kracht van het proces**, en die kracht was nooit tastbaarder dan tijdens die laatste jaren bij de Belgian Cats.

In die zin voegde de weg naar Tokio een symbolische *extra time* toe aan de lange, boeiende ‘wedstrijd’ die eraan voorafgegaan was. Het realiseren van de olympische droom was een proces vol ups en downs, en tot mijn eigen verbazing kwamen daar heel wat rode draden in samen die zich door mijn hele carrière en leven hebben geweven: **individuele veerkracht, de kracht van teamwork**, en tussendoor ook **de kracht van je omgeving**, die tussen alle hectiek voor mentaal evenwicht zorgt.

Verderop in dit boek ga ik dieper in op elk van die krachten (al werken zij in een ploegsport als basketbal onvermijdelijk soms op elkaar in). Aan de hand van concrete situaties op en naast het veld zal ik terugkeren in de tijd, van het moment dat ik voor de allereerste keer een basketbal naar een ring gooide, tot pakweg 2015, toen ik besloot terug te keren bij de Belgian Cats. Onderweg komen de waarden en levenslessen aan bod die mij hebben geholpen om vooruit te blijven gaan, hoger te mikken, resultaten te boeken maar ook tegenslagen te verwerken. Als sportvrouw, maar ook als mens.

Dat is het mooie aan sport: ze overstijgt altijd het louter competitieve en levert inzichten op die waardevol kunnen zijn voor al wie doelen nastreeft – of die nu in de sportieve, de professionele of de persoonlijke sfeer te situeren zijn. In dit boek wil ik mijn persoonlijke inzichten graag delen omdat ik zelf heb mogen ervaren hoe interessant en inspirerend die kruisbestuiving kan zijn. Mijn sport – niet toevallig een teamsport – heeft me in contact gebracht met talloze mensen, verschillende culturen, uiteenlopende visies. Ik heb mijn horizon stevast kunnen verbreden, letterlijk en figuurlijk. Tijdens die lange boeiende wedstrijd waar ik het eerder over had, heb ik spelend (en soms strijdend) mijn leven mogen verrijken. Daarom is basketbal voor mij *the game of life*.

**Ann Wauters**



DEEL 1

DE KRACHT  
VAN HET  
PROCES

Leesvoorbeeld



Tokio, 4 augustus 2021

Verdorie, het momentum is al even gekeerd in het voordeel van Japan. Een rotgevoel, zeker vanaf de bank. En ik ga het veld ook niet meer op komen... Frustrerend, maar ik moet positief blijven, de ploegmaats vooruitschreeuwen.

Jaaaa! Julie Allemand gooit ook haar tweede vrijworp erin! We hebben weer twee punten voorsprong. Hoelang is het nog? 37 seconden. Komt het dan toch nog goed?

Nog 15 seconden op de klok...

Hayashi krijgt de bal. Probeert een driepunter. Nog maar eens.

Nee! Alweer raak. Eén punt achter. Het zal toch niet...

Laatste aanval. Laatste seconden. Alles of niets. Kim Mestdagh speelt zich vrij. Gooit. Haar shot lijkt uren onderweg en... spat jammerlijk uiteen op de ring.

De buzzer weerklinkt.

Dit kan niet waar zijn!

Een onwezenlijk gevoel overmant me. Alsof alles stilstaat, zoals in een film bijna. Ik kijk om me heen en zie blikken vol ongeloof, verbijstering, ontreddeering. Geen halve finale. Het is afgelopen. Voorbij. Definitief.

En dan, als het ware in slow motion, zie ik hoe mijn ploegmaats de handen voor het gezicht slaan. Ik zie de hele groep in elkaar storten. Dat mag ik niet laten gebeuren. Deze groep mag nu niet uit elkaar vallen!

Ik roep iedereen samen, en schoorvoetend, sommigen snikkend, gaan we in een kring staan. We hebben samen iets fantastisch verwezenlijkt, denk ik, nu moeten we ook samen dit verlies delen. Dat zeg ik hun ook, goed wetend dat het verdriet wellicht te groot is om mijn boodschap te laten doordringen.

Ik geef ieder van hen nog een troostende knuffel en verlaat het veld. De weg richting kleedkamer is erg lang, de journalisten wachten ons op. Emma is niet in staat te reageren en loopt vastberaden door – logisch, zij komt net van het veld, wat de ontgoocheling nog intenser maakt. Dus krijg ik een microfoon onder mijn neus geduwd. Ik draai de knop om en sta de buitenwereld te woord. Ik hoor mezelf zeggen dat zulke nipte wedstrijden het basketbal ook mooi maken. Dat we gekomen waren voor de top acht, maar nu toch hoopten op die halve finale. Dat Japan alle lof verdient. En ten slotte ook dat het ‘hier eindigt voor mij. Ik had het op een andere manier gewild, maar het avontuur is zo mooi en fantastisch geweest. Dat ik dit nog heb mogen meemaken, op de Olympische Spelen staan, is mooi. Ik ben zo dankbaar.’

De journalist vertelt me dat Antonia Delaere net gezegd heeft hoe jammer ze het vindt dat ze me geen medaille hebben kunnen schenken.

Ik krijg een brok in de keel, stamel nog iets als ‘net niet’ en loop verder, weg van de camera. De emoties worden me nu echt te veel. De keiharde realiteit dat niet alleen deze Spelen, maar ook mijn hele carrière voorbij is, sijpelt binnen. En ze dringt onverbiddeijk tot me door wanneer ik eindelijk de kleedkamer betreed. Er heerst een ijzige stilte. Ook ik kan nu niks meer uitbrengen, niks zinnigs meer vertellen aan de groep. Iedereen heeft nu tijd nodig om dit te verwerken. Ook ik. Want mijn verhaal bij de Belgian Cats zit erop. Mijn verhaal als basketbalspeelster zit erop.

Het einde was pijnlijk, maar het is mooi geweest. Heel mooi.

‘Op dromen staat geen leeftijd.’ Dat was het antwoord van de Amerikaanse basketbalspeelster Diana Taurasi op de vraag waarom ze op haar 39ste nog naar de Olympische Spelen in Tokio wilde. Ik ben het daar natuurlijk volmondig mee eens – ik ben trouwens nog twee jaar ouder dan Diana.

Het moeilijkste als sporter is te beseffen wanneer je moet stoppen. Maar ik had er heel veel voor over om mijn eigen einde te schrijven. Aan de ene kant zit daar een egoïstisch kantje aan – deelnemen aan de Olympische Spelen was een heel persoonlijke droom. Aan de andere kant was het nog eens zoveel mooier om die droom samen met een getalenteerde en gedreven generatie Belgian Cats te delen en te proberen realiseren. En ik voelde dat ik daar nog een rol in kon spelen, ondanks alle fysieke besognes waarmee ik af te rekenen zou krijgen.

---

Ik had er heel veel voor over om mijn eigen einde te schrijven.

---

Maar alles begon wel met die droom, en die koesterde ik al heel lang, sinds 2000. Mijn Franse en andere buitenlandse ploegmaats bij Valenciennes keerden met allerlei geweldige verhalen terug van de Spelen in Sydney, en dat zette me aan het denken: zou het niet fantastisch zijn om ook met de Belgische nationale ploeg die ambitie na te jagen?

Helaas, op het EK in Griekenland in 2003 vervloog die droom al meteen. We moesten bij de eerste vijf eindigen om ons te plaatsen voor Athene 2004, maar we strandden op de ondankbare zesde plaats. Het team voelde nog niet genoeg als een team, we waren onvoldoende op elkaar ingespeeld.

Nog eens vier jaar later hetzelfde verhaal op het EK in Italië, waar we zevende werden en nipt naast een plekje op het olympisch kwalificatietoernooi grepen. Dat was een van de grootste ontgoochelingen van mijn carrière, omdat ik zelf op mijn absolute top was. Ik beleefde

hoogdagen in de Russische competitie, had tussendoor al in de WNBA (Women's National Basketball Association) en Zuid-Korea gespeeld, en ook daar hadden mijn Russische, Amerikaanse of Australische medespeelsters al uitgebreid over hun olympische avonturen verteld. Jammer genoeg kwamen we met de Belgian Cats nog net tekort. Daarna is mijn olympische ambitie jarenlang van de baan geweest.

Tot ik in 2015 weer in België kwam spelen, bij Castors Braine, en ene Philip Mestdagh mijn coach werd...

Philip combineerde zijn job bij Braine met die van bondscoach. In 2013 had ik afscheid genomen van de nationale ploeg, maar Philip slaagde erin me opnieuw te prikkelen. Hij vertelde me dat hij heel erg geloofde in de nieuwe generatie Belgian Cats, met onder meer zijn dochters Hanne en Kim, Castors-ploegmate Marjorie Carpréaux en natuurlijk ook Emma Meesseman, die bij de Russische topclub Spartak Moskou en het WNBA-team Washington Mystics speelde. Er was dus veel talent aanwezig én op komst, maar Philip miste iemand met ervaring die dat jonge geweld wat kon bijstaan. Iemand zoals ik.

Het klikte met Philip, ik herkende me in de visie en waarden die hij als coach hanteerde. Ik woonde bovendien in België en mijn twee oudste kinderen waren langzamerhand uit de babyfase. Wat ook hielp, was dat de kwalificatiewedstrijden met de nationale ploeg niet meer in de zomer geprogrammeerd stonden, wat voordien moeilijk te combineren viel met mijn WNBA-avonturen. Voortaan werden zogenaamde *windows* ingelast tijdens het seizoen, waarvoor de competities overal werden stilgelegd. Dat alles samen overtuigde me om mijn rentree te maken bij de Belgian Cats. Aan de Olympische Spelen dacht ik niet meer; het zou immers maar een korte comeback worden. In mijn achterhoofd dacht ik zelfs al aan stoppen, ik was tenslotte al 36.

Op het moment dat ik bij de groep aansloot, was er al één EK-kwalificatiematch verloren gegaan. Maar na twee sterke collectieve

prestaties tegen Polen en Wit-Rusland plaatsten we ons alsnog voor het Europees kampioenschap van 2017 in Tsjechië. Nu kan ik evengoed nog deelnemen aan dat toernooi ook, dacht ik. Het lichaam wilde nog mee – ik was intussen weer in Turkije aan de slag, bij Bellona Kayseri, en had in de zomer van 2016 de WNBA-titel gepakt met de LA Sparks – en het hoofd had er ook nog zin in. Niet alleen speelde ik zelf nog goed, het was ook verfrissend om met Emma Meesseman iemand naast me te hebben die overduidelijk de wereldtop aan het bereiken was. We waren erg complementair – zij als 4 (beweeglijke *power forward*, het gezicht naar de ring) en ik als 5 (meer klassiek opgeleide center, vaker met de rug naar de ring). Omdat Emma het spel zo goed leest, voelden wij elkaar bijna zonder woorden aan. Bovendien zat de sfeer in de hele ploeg bijzonder goed, zeker ook met dank aan Philip. Er was zelfvertrouwen en **vertrouwen** in elkaar, er hing een tintelende **energie** rond de Cats.

Dat EK in 2017 was een van de mooiste belevenissen in mijn carrière. In de groepsfase versloegen we traditionele basketballanden als Rusland (in overtime) en Letland, in de kwartfinale waren we te sterk voor Italië. In de halve finale was Spanje

nog een maatje te groot, maar in de strijd om de derde plaats was Griekenland kansloos. Als complete underdog behaalden we brons, waardoor we ons rechtstreeks plaatsten voor het WK. Dat hadden we nog nooit meegemaakt, het was zelfs een primeur voor ons land. *No way* dat ik dat wilde missen. Ik voelde me nog supergoed en had net een contract getekend bij de Turkse ploeg Yakin Dogu. Het gezin ging mee naar Istanbul, waar de kinderen op een internationale school terechtkonden. Ik had er nog enorm veel zin in. Aan stoppen dacht ik niet meer, en ook bij de nationale ploeg ging niemand er nog van uit dat ik snel afscheid zou nemen.

---

Dat EK in 2017 was een van de mooiste belevenissen in mijn carrière.

---

Net in dat seizoen, begin 2018, kreeg ik – eigenlijk voor het eerst in mijn carrière – af te rekenen met een hardnekkige blessure. Mijn linker knie sputterde zo hard tegen dat ik het seizoen in Istanbul niet kon uitdoen. Zou de leeftijd dan toch zijn tol beginnen te eisen? Ondanks die blessure heb ik me, zij het in niet zo ideale omstandigheden, kunnen klaarstomen voor het WK in Spanje. Het was de eerste keer dat ik maar een beperkt aantal minuten per match kon spelen, maar we behaalden een fantastische vierde plaats. De Belgian Cats oogstten er veel lof voor het mooie basketbal dat we speelden. De hoofdrol was uiteraard weggelegd voor Emma, toen wellicht al top 5 van de wereld. Zij had het instinct om op het juiste moment op de juiste plaats te staan, zodat we haar altijd vonden. Maar ook het hele team rond haar speelde wat ik ‘juist basketbal’ zou noemen. De bal ging precies waar hij naartoe moest gaan, de vrije speelster werd telkens gevonden, met als resultaat een ideale afwisseling tussen shots van dichtbij en driepunters, de specialiteit van Kim Mestdagh. Het was ook de eerste keer dat Julie Allemand zich op het allerhoogste toneel bewees als een uitzonderlijke spelverdeelster. Zij voegde veel snelheid en vinnigheid toe aan ons spel. **Elke speelster had haar rol** in dat team en voelde zich daar goed in.

Als je wint, gaat de machine vanzelf nog beter draaien. Maar er was ook één nederlaag, tegen Japan in de groepsfase, die heel hard aankwam. Verderop ga ik nog dieper in op die wedstrijd, maar toen zijn we er, dankzij de juiste **feedback**, in geslaagd om in korte tijd onze **mindset** om te schakelen en opnieuw te **focussen**. Met een onverhoopte overwinning tegen Spanje als gevolg. Daar hebben we misschien wel de laatste stap richting absolute top gezet.

Tijdens dat WK drong het tot ons door dat die bronzen medaille in Praag helemaal geen toevalstreffer was... en dat de Olympische Spelen van 2020 plots niet meer zo veraf leken. Mijn oude droom werd nieuw leven ingeblazen. Ik wilde er niet alleen alles aan doen



om mijn steentje bij te dragen aan de kwalificatie voor Tokio, maar natuurlijk met de bedoeling om er zelf ook nog bij te zijn. Die Spelen werden voor mij een drijfveer om nog twee jaar voort te spelen, zeker nu een fantastische jonge generatie mij weer jonger deed voelen. Al lagen er fysieke problemen op de loer die mijn leeftijd verraadden. Mijn knie was nog niet helemaal hersteld, en mijn lichaam gaf ook allerlei andere signalen dat het allemaal niet meer zo soepel liep. Alsof het me wilde vertellen: 'Het is bijna genoeg geweest.'

Maar omdat mijn gedoodverfde opvolgster Kyara Linskens op dat moment nog wat aan maturiteit moest winnen, kwam het de Cats nog goed uit dat ze over ons beiden konden beschikken.

### WAAR EEN WIL IS...

Vertrouwen, feedback, de juiste mentaliteit. Het zijn levensbelangrijke elementen om als team **veerkracht** te tonen en stappen voorwaarts te zetten. Maar ook op individueel niveau kun je er soms behoefte aan hebben, en dat heb ik zelden meer ondervonden dan tijdens de laatste jaren van mijn loopbaan. Door de fysieke haperingen die me steeds meer parten begonnen te spelen, kreeg ik het ook mentaal steeds zwaarder: ik hield van trainen en afzien, maar basketbal werd steeds meer synoniem met pijn, waardoor ik op de rem wilde gaan staan. En als ik toch keihard werkte, leverde het weinig rendement op. Het werd ook steeds moeilijker om correct in te schatten hoe belastbaar mijn lichaam nog was. Dat was frustrerend en maakte me onzeker. Gelukkig kon ik tijdens dat lastige proces, vanaf de eerste problemen in 2018, rekenen op de steun van kinesist Lieven Maesschalck.

---

Vertrouwen,  
feedback, de juiste  
mentaliteit. Het zijn  
levensbelangrijke  
elementen om als  
team **veerkracht** te  
tonen en stappen  
voorwaarts te  
zetten.

---

Na mijn blessure in 2018 kon ook Lieven niet anders dan vaststellen dat er zware schade was. Het kraakbeen in mijn knie was onherstelbaar weggesleten, waardoor ik bij elke sprong of beweging de botten over elkaar voelde schuiven – het leken wel messteken. En mijn meniscus, die als stootkussentje dienstdoet, was al operatief verwijderd. De vraag was dus waar ik ondanks die schade nog toe in staat was. Dan komt het erop aan je grenzen te verleggen, op een verantwoorde en verdraaglijke manier, en te vechten tegen je eigen twijfels en die van de buitenwereld. Want hier en daar gingen wel al stemmen op die me wilden afschrijven.

Lieven heeft me echt meermaals door de moeilijke momenten gesleurd. Hij bewaakt als geen ander de grens tussen pushen en een positieve mindset in stand houden. Met zijn geofende oog ziet hij meteen wat er mis is, waardoor hij je meteen de juiste oefeningen laat doen en – misschien nog belangrijker – niet nodeloos oefeningen oplegt die je een slecht gevoel geven. Hij zet je snel op het juiste spoor. In mijn geval forceerde hij me niet, maar liet hij me toch mijn grenzen verleggen door doelen te stellen die *nét* haalbaar waren. Als een volleerde mental coach praatte hij op me in, leerde hij me op een andere manier met de pijn om te gaan. ‘Je brein beslist zoveel!’ zei hij meermaals, en dus leerde hij mijn brein nieuwe **gewoontes** aan. Door niet langer te focussen op de pijn, anticipeert je lichaam niet langer op wat pijn zou kunnen geven, waardoor je niet gaat corrigeren en andere problemen veroorzaakt. Dat mechanisme moet je doorbreken, en dat is niet eenvoudig. Het vraagt veel wilskracht en doorzettingsvermogen van jezelf, maar ook vertrouwen en heldere **feedback** van mensen zoals Lieven.

Anderzijds wilde ik mijn lichaam, enkel en alleen voor die laatste twee jaar, niet opzadelen met problemen waar ik na mijn carrière nog hinder van zou ondervinden. Ik had eigenlijk dagelijks last van mijn knie, en bovenop de sportieve twijfels kwam de frustratie dat ik niet meer pijnvrij en vinnig met de kinderen kon spelen.

Als sportvrouw was ik altijd superfit geweest, dus ik had de eerste moeten zijn om hen aan te vuren: ‘Komaan, sprintje trekken, ik ga je verslaan.’ Zo’n moeder wilde ik zijn, maar kon ik niet meer zijn. Nog altijd niet trouwens. Het beeld dat zij van mij hebben is dat van iemand die moeizaam de trap oploopt of al na een paar sprongen op de trampoline moet stoppen. Dat besepte ik voor het eerst in de zomer van 2018 en dat bezwaarde mijn gemoed soms wel.

Dan deed het echt deugd om ook daarover in alle openheid met dokter Geert Declercq te kunnen praten, met wie Lieven nauw samenwerkt. Hij bevestigde de schade, maar verzekerde me dat die niet erger hoefde te worden. Samen met Lieven Maesschalck waakte hij over de oefeningen die ik deed en hoe ik ze verteerde. Ik mag gerust zeggen dat die laatste twee jaar dankzij hen draaglijk zijn geweest. En, toegegeven, dankzij de medicatie. Daar heb ik me vanwege eventuele bijwerkingen wel vragen bij gesteld, want sommige pillen die je maar tien dagen lang mag innemen, heb ik veel langer geslikt. Ik wist gelukkig dat dat niet voor mijn hele leven zou zijn – alleen nog tot aan de Olympische Spelen van 2020, mijn einddoel.

Lieven en Geert hebben me weer laten geloven dat ik nog tot mooie prestaties in staat was. Want dat geloof, bij de atleet zelf, is een voorwaarde voor de **individuele veerkracht** die je aan de dag moet leggen. Het is een cliché, maar als je wil groot genoeg is, kun je echt wel heel veel.

## ULTIEME OPOFFERING

Die wil was bij mij zeker aanwezig, net dankzij dat vooruitzicht van Tokio 2020. Waren die Spelen er niet geweest, dan was ik wellicht al in 2018, na die zware knieblessure bij Yakin Dogu, met pensioen gegaan. Op clubniveau koesterde ik geen echte ambities meer en dus zocht ik geen nieuwe ploeg meer. Maar dat vooruitzicht van een olympisch avontuur werd steeds realistischer, dus legde ik mijn

focus volledig op de nationale ploeg. Het verhaal van de Cats begon ook in België voelbaar te leven, wat alle speelsters deed inzien dat er iets bijzonders aan het gebeuren was. Dat ze deel uitmaakten van een soort gouden generatie die een unieke kans kreeg om iets unieks te presteren. Het was naar mijn gevoel de eerste keer dat dat geloof zo hard leefde bij de nationale ploeg, en dat iedereen zich voornam om op dat doel te focussen en er die extra inspanningen voor te doen. In mijn geval betekende dat heel wat opofferingen doen, die ik anders nooit meer had kunnen opbrengen aan het einde van mijn carrière. Ik liet me opereren, revalideerde bij Lieven Maesschalck en ging daarbovenop nog individueel trainen in Kortrijk, vaak met Philip Mestdagh.

Er waren wel nog enkele horden te nemen richting Olympische Spelen. Zo moesten we ons kwalificeren voor het EK van 2019, in Servië, wat ons ondanks een nederlaag in Tsjechië ook lukte. De doelstelling was om bij de eerste zes te eindigen en ons zo te plaatsen voor het preolympische kwalificatietoernooi begin 2020. Maar na die vierde plaats op het vorige EK en die derde plaats op het WK in 2018 hoopten we eigenlijk op meer.

Het toernooi verliep op z'n zachtst gezegd moeizaam. België was niet langer de nobele onbekende, onze tegenstanders hadden ons bestudeerd en waren beter op ons ingesteld. Na twee nederlagen in de groepsfase bereikten we de kwartfinales slechts dankzij een beter puntensaldo, en uiteindelijk moesten we ons in een rechtstreeks duel tegen Hongarije – dat we wel makkelijk wonnen – verzekeren van die broodnodige kwalificatie. Onze vijfde plaats bracht gemengde gevoelens teweeg. Bij het hele team, omdat we stilletjes gehoopt hadden op een medaille. Voor het eerst sinds onze opmars hing er wat negativiteit in de ploeg, maar we probeerden de situatie rationeel te bekijken: we hadden onze doelstelling gehaald, het proces was niet in gevaar gekomen, de droom was intact. We zaten simpelweg in een overgangperiode tussen underdog en favoriet.

Maar ook bij mezelf ontwaarde ik gemengde gevoelens. Ten eerste voelde ik dat mijn rol veranderd was, dat de verhoudingen wat begonnen te verschuiven. Door mijn fysieke zorgen kon ik mijn stempel niet meer drukken zoals ik het wilde. Er werd steeds meer op Kyara gerekend, waardoor ik steeds minder speelminuten kreeg. Dat gebeurde allemaal in open overleg met

coach Philip en de medische staf, en ik voelde zelf ook aan dat het de beste aanpak was. Maar tegelijk voelde ik me in de eerste plaats wel nog een speelster. Dus was mijn doel om in die paar minuten dat ik wél op het veld stond, toch maximale impact te hebben, iets bij te brengen, initiatief te nemen. Dat veroorzaakte vanzelfsprekend extra druk. Ik moest mijn voldoening steeds meer uit een andere, nieuwe rol halen. Als kapitein moest ik de ploeg samenhouden, eventuele wrijvingen helpen uitspreken om daaruit te leren en beter te worden.

Ten tweede moest ik de focus nu verleggen naar het preolympische toernooi in februari 2020, nog ruim een half jaar verder. Dat is nog erg lang, ging er door mijn hoofd. Want waar de zomers van 2017 en zelfs 2018 nog voor spelplezier stonden, was die van 2019 toch een realitycheck. Ik was het gewoon om met mijn fysieke sterkte voorop te gaan in de strijd, maar als ik nu zie hoe ik op dat EK in Servië liep... Dat ging toch al een pak minder vlot.

Om de olympische droom ook voor mij persoonlijk haalbaar te houden, kon ik die laatste periode niet meer overbruggen met louter individuele training. Ik besliste om na de zomer van 2019 nog een aantal maanden bij Bellona Kayseri aan de slag te gaan, de Turkse ploeg waar ik ook in 2016-2017 mijn laatste volwaardige seizoen had gespeeld. Mijn enige drijfveer: wedstrijdritme opdoen en me specifiek voorbereiden op het preolympische toernooi in februari 2020.

---

Ik voelde dat mijn rol bij de Belgian Cats veranderd was, dat de verhoudingen wat begonnen te verschuiven.

---

Omdat het schooljaar hier in België al begonnen was en er in Kayseri, een industriestad in het midden van Turkije, geen internationale scholen waren, ben ik toen alleen in Turkije gaan wonen, zonder Lot en de kindjes. Dat was waarschijnlijk de allergrootste opoffering voor mij. Toen ik mijn koffers pakte, heb ik me wel afgevraagd: Waar ben ik toch mee bezig? Dat nomadenleven had ik tenslotte al een aantal jaar afgesloten en afgezworen. De avond voor mijn vertrek had ik het emotioneel erg zwaar, al probeerde ik dat te verbergen voor de kindjes. Toen ik Vince ging onderstoppen, zei hij: 'Elke avond doe ik een wens, en nu wens ik voor jou dat je je daar gaat amuseren en dat je knie helemaal oké gaat zijn. Jij móét dat doen, want jij moet voor je olympische droom gaan.'

Dat kwam wel binnen. Het was niet Vince die iets zei als: 'Mama, ik ga je missen, blijf alsjeblieft thuis' en ik die hem troostte, maar hij die me op het belang van dat **proces** wees. Zijn lieve woorden bewezen hoe hard die hele olympische droom leefde in ons gezin, ook bij Lot en de kinderen. Dree zei me ook: 'Als ik kon toveren, dan toverde ik een nieuwe knie voor jou.' Die woorden confronteerden me met een pijnlijke waarheid: de kinderen hebben me nooit op mijn top gezien. Toen ik in 2017 de finale van de EuroCup verloor met Bellona, zei Vince bijvoorbeeld nog: 'Maar mama, jij verliest altijd.' Dat stak wel. Maar nu, twee jaar later, voelde ik vooral hun steun, wat natuurlijk ontzettend mooi was. De kinderen merkten dat ik ondanks de pijn toch absoluut voor Tokio wilde gaan en leefden heel erg mee. Eigenlijk hoop ik dat hun dat wel zal bijblijven: dat als je ergens voor wilt gaan, je er hard voor moet werken en soms moet doorbijten.

En of ik heb moeten doorbijten. Ik was bereid om letterlijk en figuurlijk heel ver te gaan voor Tokio, maar alleen in dat studio-tje in Kayseri miste ik mijn Lot en de kinderen meer dan ooit. Hen dagelijks zien, hen spreken, en het zalige gevoel van thuis te kunnen zijn, en alle kleine dagelijkse dingen die daarmee gepaard gaan.