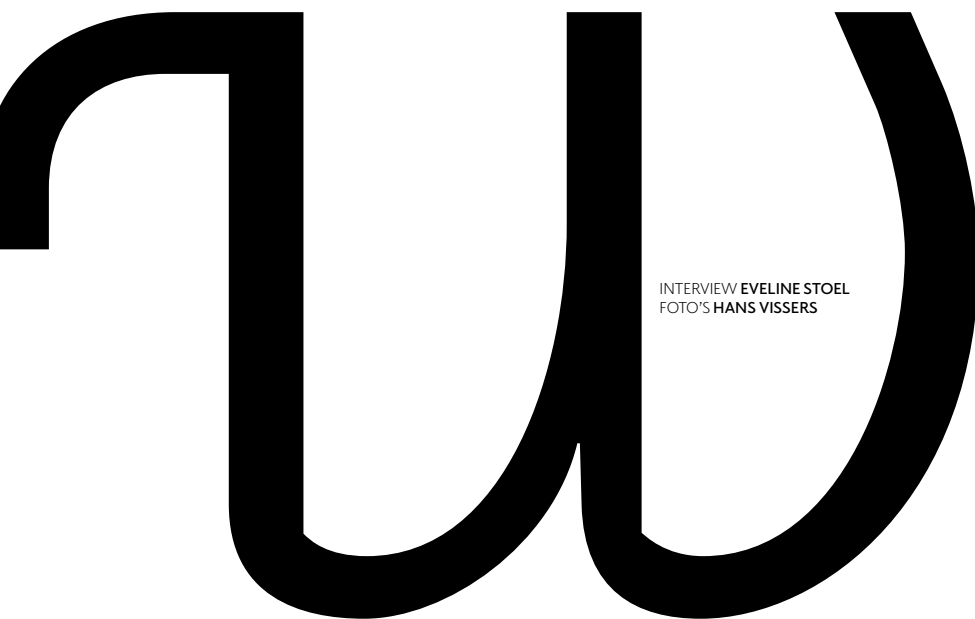


Als kind wilde ze bioloog worden. Maar ze wérd de beste tafeltennisser die Nederland ooit heeft gekend, en betaalde daar een hoge prijs voor. Nu is Bettine Vriesekoop terug bij haar wortels. 'In Het Twiske ken ik alle plantjes.'

'in de natuur
ben ik dicht
bij mijn kern'



INTERVIEW EVELINE STOEL
FOTO'S HANS VISSERS

‘Als kind trok ik het veld in met

Weiland, water, bos; Hollandser dan recreatiegebied Het Twiske kan natuur bijna niet zijn. Voormalig toptafeltennisser Bettine Vriesekoop gaat er geregeld hardlopen en wandelen met haar hond.

“Ik ben een natuurfan”, zegt ze. “Vroeger rende ik in het Amsterdamse Bos, maar dat is toch anders. Aangelegd. Natuur moet iets wilds hebben. Als ik in Het Twiske die uitgestrekte landerijen met bomen zie, komt er direct een grote rust over me.”

Met een bootje zou je via Het Twiske helemaal naar Purmerend kunnen varen, langs rietkragen, een molen en een polderlandschap met houten bruggetjes. Het bootje ligt al klaar, in het slootje achter Vriesekoops huis, maar het is er nog niet van gekomen. Sinds ze ruim een jaar geleden terugkwam uit Peking, waar ze correspondent was voor NRC Handelsblad, heeft ze het druk. Ze werkt als freelance journalist, geeft lezingen en schreef een boek over haar leven als beginnend correspondent en alleenstaande moeder in China. *1000 dagen in China* schetst een indringend beeld van een land waar de kwaliteit van water, lucht en bodem is opgeofferd aan economisch succes.

Op de vloer van haar appartement in Peking lag dagelijks een dikke laag stof, veroorzaakt door drie miljoen auto's, acht kolencentrales, duizenden bouwprojecten, de nabijgelegen Gobiwoestijn en op kolen stokende huishoudens. “Het was beklemmend”, vertelt ze. “Om te kunnen ontspannen, hield ik mijn slaapkamerdeur en gordijnen dicht, zo erg was het. Nergens was een plek om uit te waaien. Ik kan daar niet tegen, heb te veel antennes, en daarom heb ik het er niet langer uitgehouden. Ik heb natuur nodig. Mijn zus woont in Frankrijk, in de Ardèche, waar je drie uur kunt wandelen zonder iemand tegen te komen. Dat wordt steeds zeldzamer, want ook daar worden stukken bos afgebrand voor projectontwikkeling. Je ziet het oprukken en dat is misdadig, eigenlijk. Waar kun je nog heen om rust te vinden?”

Emmers sjouwen

Zelf vond Vriesekoop rust in Amsterdam-Noord. “Een hutje op de hei is me te afgelegen,” zegt ze,

de dikke Jac. P. Thijssen en een vergrootglas, dan ging ik determineren’

“maar dit is perfect. Ik kan mijn auto parkeren op mijn eigen bruggetje en zit bij mooi weer in de tuin, heerlijk. Voor cultuur of mijn vrienden ga ik naar het centrum en wil ik natuur, dan ben ik zo in Het Twiske.”

Daar is ze terug bij haar wortels. Als tafeltennis-kampioen reisde Vriesekoop (Hazerswoude, 1961) de hele wereld over; ze nam twee keer deel aan de Olympische Spelen, behaalde vele nationale en internationale titels en werd twee keer uitgeroepen tot Sportvrouw van het Jaar. Wapenfeiten van iemand die is voorbestemd voor een leven in de sport, zo lijkt het. Toch was ze er als kind van overtuigd dat ze bioloog zou worden. “Mijn band met de natuur was sterk”, vertelt ze. “Ik verzamelde Verkade-boeken waarin je plaatjes van bloemen, vissen en paddenstoelen kon plakken. Ik had een microscoop en wist de namen van alle plantjes langs de spoorlijn, want die had ik geplukt, gedroogd en verwerkt in een herbarium. Ik zie me nog lopen met mijn rode lakkoffertje. Daarin zaten de dikke Jac. P. Thijssen en een vergrootglas, en dan ging ik determineren, in het veld. Ook in Het Twiske ken ik alle plantjes. Mijn vriend vindt dat erg leuk.” Ze kreeg haar gevoel voor natuur met de papepel ingegoten. Vader Vriesekoop was boer en iedereen hielp mee. “Ik was de jongste van negen kinderen. Vooral de jongens deden veel. Handmatig melken bijvoorbeeld, want wij hadden geen melkmachine. Ik sjouwde emmers water voor de vaarzen en de pinken en voerde ze. Hartstikke leuk, ik denk dat daar de basis is gelegd voor mijn sterke lijf. Ik was altijd fysiek bezig, op een natuurlijke manier. Later heb ik daar veel plezier van gehad. Ik ben nooit geblesseerd geweest.”

Een idyllische jeugd, die op haar negende abrupt werd afgebroken door de dood van Vriesekoops vader, die aan kanker leed. Het gezin verhuisde naar een flat in het dorp. “Voorheen wasten wij ons in een teil, nu hadden we ineens een douche. Ook telefoon was nieuw. Dat vond ik allemaal prachtig. Pas later besepte ik dat het toch wel een grote overgang was.”

Ze ging tafeltennissen en bleek een talent. Al gauw was er geen tijd meer voor dwalen door de natuur. Op haar twaalfde zat ze in het nationale jeugdteam en vanaf dat moment was ze vrijwel permanent onderweg, levend uit haar koffer. “Ik was avontuurlijk ingesteld en vond het aanvankelijk geweldig. Ik kwam in allerlei landen, zag andere culturen. Maar gaandeweg werd ik zo goed dat mijn ontwikkeling niet meer parallel liep aan die van mijn tafeltennisvriendjes. Daardoor begon ik me steeds eenzamer te voelen.”

Wederopstanding

Haar fanatieke trainer speelde daarin een grote rol. “Zijn trainingswijze was monomaan. Ik werd geïndoctrineerd, raakte mezelf kwijt. Laatst heb ik meegewerkt aan een aflevering van *Andere Tijden Sport* en ik wist meteen weer waarom ik nooit meer in die sportzaal wil staan. Het confronteert me met iemand die ik niet meer ben en met wie ik me niet wil identificeren. Je hoort op een edele manier om te gaan met je sport en je tegenstander, maar dat deed ik niet altijd. Ik moest bijvoorbeeld mijn vuist opheffen naar mijn tegenstander. Op beelden van mij ná mijn vierentwintigste zie je iemand die volledig is afgesneden van zichzelf. Natuurlijk wilde ik graag presteren en er zaten ook goede kanten aan die periode, maar de botheid waarmee het gebeurde, was niet prettig. Dat zijn moeilijke jaren voor me geweest, waarin ik erg ongelukkig was. Na de Spelen van Seoul, in 1988, heb ik gebroken met mijn trainer en gedurende drie, >



‘Lichaam en geest moeten in harmonie zijn, pas dan ben je ‘geworteld’



> vier jaar beleefde ik een soort wederopstanding. Maar die periode is kort vergeleken met de rest van mijn carrière, waardoor ik vaker word herinnerd aan het eerste deel. Dat wil ik niet. Dan ben ik opeens weer helemaal terug en denk ik: o, zo was ik óók. Zolang ik niet in aanraking kom met dat verleden ben ik gewoon mezelf.”

Ongekunsteld China

Spelen zoals de Chinezen, dat was het ideaal. Dus liep Vriesekoop diverse trainingstages in China, voor het eerst toen ze achttien jaar was. Tweeënhalve maand zonder trainer, teruggeworpen op zichzelf. Het verklaart haar liefde voor China, denkt ze achteraf. “Ik was meteen gebiologeerd door dat land. Het was er allemaal zo anders. Echt ongekunsteld. Daarbij moest ik het er alleen zien te redden. Dat vond ik mooi; het was een periode waarin ik dicht bij mijn gevoel zat. En dat was elke keer zo als ik er was. In China ben ik puur.”

Toen NRC Handelsblad in 2006 een correspondent voor China zocht, solliciteerde ze. Het moment was opmerkelijk. Zeven jaar eerder was haar man Hans van Wissen overleden aan een hartaanval, terwijl Vriesekoop drie maanden zwanger was van hun zoon. Na jaren van rouw had ze haar leven weer op de rit: ze werkte als freelancer voor radio en tijdschriften, schreef een column voor het Algemeen Dagblad, was bezig met het boek *Bij de Chinees* en had een nieuwe vriend. “Het was toeval dat die baan voorbijkwam”, zegt ze. “Maar het kwam wel goed uit. Mijn vriend was net gescheiden en wilde niet samenwonen. Ik was heel erg verliefd, maar ik had een kind en er moest brood op de plank komen. In de zeven jaar ervoor had ik enorm geworsteld met mijn rouwproces en was ik erg afhankelijk geweest van mijn vrienden. Een heftige tijd, waarin ik vaak verdrietig was. Mijn vrienden kwamen niet meer los van dat beeld van die verdrietige vrouw, en ikzelf ook niet. Toen dacht ik: ik zet er een streep onder. Ik ga weg en kom terug als iemand anders. Zo is het ook gegaan.”

In China maakte ze reportages over het vervuilde

Taimeer, een vervolgd milieuoactivist, het adoptiebeleid en boerenmigranten. Ze stapte in krakemikkige vliegtuigen, kreeg bijna een auto-ongeluk en reisde naar Noord-Korea, waar een week later twee journalisten werden opgepakt. Vriesekoop: “Als moeder krijg je plotseling allerlei angsten. Telkens als ik in een vliegtuig stapte, dacht ik: waar ben ik mee bezig? Maar ik kan me daar niet aan overgeven, ik moet daarmee dealen. Thuis kan je per slot van rekening ook iets overkomen. Ik vond het mijn verantwoordelijkheid om die verhalen te schrijven. Nu ben ik blij dat ik het heb gedaan. Ik heb iets opgebouwd en dat heeft wonderen gedaan voor mijn zelfvertrouwen. Want dat had toch wel een deuk gekregen na de dood van Hans, toen ik opeens een kind had en alles alleen moest uitvogelen.”

In Peking miste ze frisse lucht, de Hollandse natuur en eten zonder pesticiden en kleur-, geur-, en smaakstoffen. Pas toen ze ziek werd, ontdekte ze een natuurwinkel. “De dokter gaf me het adres. Peperduur, maar ik was allang blij. Ik ben altijd erg van de gezondheid geweest; niet te veel vet, niet te veel vlees, niet te veel zuivel. Dat biologisch eten in Nederland gewoon op de markt wordt verkocht, vind ik een grote luxe.” Toch was terugkeren geen onverdeelde genoegen. Vriesekoop: “Ik vond het hier net een mierenhoop. Mensen lopen rond als kippen zonder kop. Ze zijn zo moe dat ze niet eens tijd hebben om elkaars verhalen aan te horen. Deze maatschappij is een soort machine en je móet meedraaien, want als er één radertje breekt, stopt het. Ik voelde me een astronaut die terugkomt na een ruimtereis: ineens zie je hoe krankzinnig het hier is.”

Chinees denken

Ze is de eerste om toe te geven dat ook zij eraan meedoet. “Het kost me moeite om me te onttrekken aan het ritme, om dicht bij mezelf te blijven. In China had ik daar geen last van. Natuurlijk, Peking is een drukke stad, maar als je de mensen leert kennen, zie je een collectief andere mentaliteit. Chinees denken



is balans- en harmoniedenken. Achter de drukte schuilt innerlijke rust. Sommige Chinezen werken daar bewust aan, bij anderen zit het in de genen, maar je voelt het overal om je heen. Chinezen eisen niet van alles voor zichzelf op, zullen in het verkeer nooit hun middelvinger opsteken. Zij gaan ervan uit dat het universum één is en dat de mens daar onderdeel van uitmaakt, net als de lucht en de aarde. Lichaam en geest moeten in harmonie zijn, pas dan ben je ‘geworteld.’”

Vriesekoop is geworteld in Het Twiske. “Piekeren beperk ik door aan Zen-meditatie te doen en ik ga wekelijks naar Healing Tao, een taoïstische training gericht op fysiek, emotioneel en spiritueel evenwicht. Het Twiske heeft hetzelfde effect. Daar ben ik volkomen gecentreerd, eigenlijk precies zoals ik was toen ik met plezier tafeltenniste. Naarmate ik ouder word, merk ik dat mijn kern in de natuur ligt. En ben je in contact met je kern, dan kun je putten uit eindeloos veel creatieve bronnen. Tegenwoordig doe ik wat ik leuk vind, waar ik inspiratie van krijg, en ik zie wel waar ik terechtkom. Dat is mijn grootste levensles: een mens kan zichzelf altijd vernieuwen.” 🌱

Nieuwste boek

* 1000 dagen in China (Nijgh & Van Ditmar), € 17,95.