

'MIJN OUDERS ZOCHTEN
EEN SPORT WAAR IK
EEN CORRIGERENDE TIK
KON KRIJGEN'



Eigenlijk denkt hij zijn hele carrière aan stoppen. En als hij dan eindelijk stopt, mist hij de spanning van het presteren. **Ruben Houkes:** 'Ik was erg van het doemdenken.' Kirsten van der Kolk zoekt hem op.

Ruben Houkes is geen judoka meer

'Het vlakke van het dagelijks leven vind ik vreselijk'

RUBEN HOUKES

* 8 juni 1979, Schagen *
Club Kenamju, Haarlem * **Lichtgewicht** (= tot 60 kilo) * 1.76 meter *
Goud WK 2007 * 1e wereldkampioen in zijn gewichtsklasse van Nederland * Olympisch brons 2008 * Zilver EK 2008 * Brons EK 2005 én 2006 *
Sportmarketeer 2Basics Sport & Marketing * **Ambassadeur** Schooljudo.nl *
Vriendin judoka Dani Libosan *
Twitter: @rubenhoukes

KIRSTEN VAN DER KOLK

*18 december 1975, Haarlem *
*ex-roeister * goed voor olympisch goud * interviewt gestopte atleten voor Helden

De zon schijnt volop. Ik stap op mijn fiets op weg naar Haarlem, de stad van de beste judovereniging van Nederland: Kenamju. Onderweg maak ik mij met de sport-app op mijn telefoon die mij precies laat weten hoe lang en hard ik fiets. Sommige gewoontes leer je niet snel af. Na een luttel twintig minuten ben ik aangekomen bij 2Basics, het bedrijf van Ruben Houkes en judovriend Ziggy Tabacznik.

De judocarrière van Ruben begint op vijfjarige leeftijd in Schagen. Zijn ouders hopen dat de competitieve en energieke Ruben door judo leert omgaan met verliezen. "Mijn ouders zochten een sport waar ik een soort corrigerende tik kon krijgen. Kan

je dat zo zeggen? Ze dachten dat als ik - twee turven hoog - door de grote jongens onder de mat zou worden geduwd, ik zou leren omgaan met winst en verlies. Maar ik ging er gewoon twee keer zo hard in tegen al die grote gasten." Ruben verliest geen wedstrijd. Hij is veel te fanatiek en bijdehand. "Mijn eerste medaille op de clubkampioenschappen was legendarisch. Ik won in het begin heel veel wedstrijden. Als je wint is zo'n sport tof, succes was belangrijk voor mij. Later ging ik wedstrijden verliezen. Dat kon ik niet begrijpen." Pas rond zijn vijftiende leert Ruben omgaan met verlies. Hij beseft dat hij te oud is om nog huilend langs de kant te zitten. "Ik heb er nog steeds wel moeite mee, maar ik heb ermee leren omgaan."

ENORME EGOÏST

De overgang naar het internationale senio-

‘GEK WERD IK ERVAN. IK BEN EEN DENKER. IK LAG MAAR TE MALEN’

rencircuit verloopt moeizaam. Ruben worstelt met zijn lange, pezige lijf. “Ik heb heel vaak de eerste ronde eruit gelegen. Dat is pas frustrerend. Vooral als je weet dat ik mijn leven extreem had ingericht op topsport; mijn trainingen, mijn gewicht, mijn school, alles had ik onder controle. Op het moment van de wedstrijd kwam het er alleen niet uit. Ik ben op mijn zeventiende speciaal voor judo naar Haarlem verhuisd en heb mijn maten in Schagen achtergelaten. Ik heb op de kleinste kamer van Haarlem gewoond, maar dat was niet erg. Ik had een doel, een droom.”

Ruben wil het maximale uit zijn sport halen, maar het lukt maar niet. Altijd weer ligt hij die eerste ronde eruit. Zijn lat lag hoog. Hij wint wel eens wat, maar Ruben zit er nooit structureel bij. Hij judoot niet meer om te winnen, maar om niet te verliezen. “Gek werd ik ervan. Ik ben een denker. Ik lag maar te malen. Je ziet de leuke kanten van judo niet meer. Mijn vriendin, ook een judoka, heeft het niet makkelijk gehad met mij. Ik was een enorme egoïst. Als ik chagrijnig was, merkte iedereen dat. Het drukte een serieuze stempel op ons huishouden. Toch spraken we thuis niet veel over judo en heeft zij nooit gezegd wat ik moest doen.” Hoe tegenstrijdig dit ook klinkt, ik snap Ruben wel. Ik ben ook met iemand uit mijn eigen sport getrouwd. Je wil je even afreageren thuis. Je partner begrijpt immers waar je het over hebt, maar je hoeft niet voortdurend advies of diepgravende gesprekken.

Ruben is gefocust op het halen van de Spelen van 2004. Puntje voor puntje sprokkelt hij bij elkaar om bij de beste negen op de geschoonde ranglijst te komen. Zijn laatste kans is het EK in 2004. Hij moet dan bij de beste drie eindigen. Als hij in de eerste ronde verliest, lijken zijn kansen verkeken. Maar via de herkansing vecht hij zich naar de strijd om het brons. Hij moet tegen Armen Nazaryan uit Armenië. “Ik wist

dat iedereen uit mijn gewichtsklasse er naar stond te kijken. Als ik het zou halen, zou ik anderen uit de ranglijst gooien. Ik stond achter, dus ik maakte na drie minuten een noodaanval. Hij nam over en het was klaar. Ik verloor en haalde op een punt na de Spelen niet. Heel even heb ik geloofd dat ik het ging redden, daarom kwam de klap zo hard aan.”

Ruben gaat op vakantie. Hij wil de Spelen niet zien en overweegt te stoppen. “Ik heb toen lang gesproken met Maarten Arens en Cor van der Geest, en andere mensen die voor mij belangrijk zijn. Cor zei tegen mij: ‘Maak nu de keus en ga het nog vier jaar doen. Anders krijg je zeker spijt. Let maar op: jij bent laat judovolwassen.’” En ook al heeft Ruben om de haverklap geroepen dat hij ermee ophoudt, hij voelt dat hij er inderdaad nog niet klaar mee is. Hij kan nog niet stoppen.

HET KEERPUNT

Dan komt in 2005, ook tot zijn eigen verrassing, de echte klap. “We waren voor tweeënhalve week op trainingskamp in Japan. De omstandigheden waren heel slecht. We trainden keihard. Halverwege de eerste week ben ik bij een training gestopt en toen wist ik gewoon: het is nu klaar. Ik had wel gezegd dat ik vier jaar door zou gaan, maar ik wilde het niet echt. Dat is wat ik toen dacht. In die tijd was ik erg van het doemdenken. Alles was slecht. Ik kon er niet meer van slapen. Ik sliep overdag en was ‘s nachts wakker. Als ik dan een keer dacht: ik pak mijn judopak weer eens, dan schoten de tranen in mijn ogen. Ik kon gewoon niet meer.”

Zijn coach Maarten reageert rustig en begripvol. Hij geeft Ruben de ruimte. Hij heeft er alle vertrouwen in dat het in Nederland wel weer goed komt. Ruben probeert het judoën in Nederland weer op te pakken, maar het lukt niet. “Ik ben van trainingen weggerend, heb in de auto

mijn moeder gebeld. Ja, echt. Het was anderhalve week voor het EK. Ik zag het niet meer zitten. Ik heb alles geprobeerd: reiki, yoga en andere energiebehandelingen om mij goed in mijn hoofd te voelen.”

Ruben doet toch mee aan het EK in eigen land. Op dat moment denkt hij dat het zijn laatste toernooi is. Hij praat zichzelf aan dat hij het maximale uit zijn carrière heeft gehaald. De eerste ronde moet hij tegen de bewuste Armeen die hem een jaar eerder van de Spelen afhield. “Ik draaide een goede wedstrijd, maar verloor. Ik heb emotioneel mijn tas ingepakt, ben naar de auto gegaan en wilde naar huis. Toen kwam Maarten mij uit die auto halen. ‘Terug!’ riep hij, ‘je hebt misschien nog herkansing.’ Ik won de eerste, de tweede, de derde en de vierde wedstrijd en stond plots, net als het jaar ervoor, in de wedstrijd om het brons tegen Cedric Taeymans. Hij was de vice-wereldkampioen, nog nooit had ik van hem gewonnen. Het publiek ging achter mij staan en ik won die wedstrijd. Mijn eerste Europese medaille! Toen kon het niet meer op, toen wilde ik doorgaan.” Ruben lacht. De medaille smaakte naar meer. Na dat moment is stoppen geen issue meer geweest.

Ik moet onwillekeurig aan mijn eigen roei-carrière denken. Ik vond de jaren naar de Olympische Spelen van 2004 ook moeizaam. Op wereldbikers won ik vaak medailles, maar elk WK was een teleurstelling. De wil om een medaille te winnen op de Olympische Spelen was echter sterk. Toen ik die in Athene won, viel er een last van mij af. Maar ook viel er een doel weg, voor mij toen juist een reden om te stoppen. Voor Ruben is het het begin van een succesvolle periode.

FLOW

Omdat Ruben vindt dat er wat moet veranderen, gaat hij met sportpsycholoog Jan Huijbers aan de slag. Hij gaat terug naar



‘MAAR JE STOPT
EN WAT DAN?’

zijn 'beginnersgeest'; naar de reden waarom hij ooit met judo is begonnen en wat hij er nou zo leuk aan vindt. Ook leert hij visualiseren en vooral loslaten. "Toevallig was ik op het WK in 2007 mijn tas kwijt. Daar zat alles in om af te vallen en om 'mijn ding' te doen. Vroeger zou ik ervan in de stress zijn geraakt dat ik de controle kwijt was. Nu maakte mij dat niet meer uit. Ik liep rond in een veel te groot T-shirt van Cor, een broek van Maarten en hotelslippertjes. Jan stuurde mij een mail of ik het nog naar mijn zin had. Ik heb geantwoord dat ik het super had. Ik had mijn roze bril opgezet, net zoals hij gezegd had. Elke dag keek ik vanaf de top van het hotel over de boulevard en dacht ik: ik heb een te gek leven. Ik kon weer genieten. Mijn wedstrijd was op de laatste dag van het WK. Ik kon mij goed afsluiten voor de gekte om mij heen. Ik heb alles weggedaan wat mij energie kostte, keek geen lotingen meer. Maarten vertelde mij sinds 2006 een half uur voor de wedstrijd tegen wie ik moest. Dan had ik nog tijd genoeg voor een strijdplan. Ik kende al die judoka's toch wel. Vroeger heb ik nachten wakker gelegen van al die schema's. Mijn wedstriiddag zat ik in een enorme flow. Zelfs na de finale wist ik niet of ik gewonnen of verloren had, of nog een ronde moest. Er is een foto van het moment dat ik wereldkampioen werd, waarop ik met mijn armen wijd sta. Niet omhoog, maar naar beneden en met de vraag in mijn ogen wat er is gebeurd." De overwinning bezorgt hem een directe nominatie voor de Olympische Spelen in Beijing. Cor heeft gelijk: Ruben is laat judovolwassen. Dit bevestigt hij een jaar later door brons te winnen in Beijing. Ruben weet dan dat hij niet nog vier jaar doorgaat. Zijn lichaam raakt op en hij krijgt het steeds drukker met zijn eigen sportmarketingbedrijf 2Basics. Maar er is in 2009 nog een WK in eigen land waar hij zijn wereldtitel wil verdedigen. Het toernooi verloopt niet succesvol. Toch stopt hij niet meteen. "Diep van binnen wist ik dat

het mijn laatste wedstrijd was. Ik heb mijn band afgedaan op de mat, dat doe ik normaal nooit. Ik heb mijzelf wel de tijd gegund om goed over stoppen te denken. Ik wist dat het een ingrijpende keus was. En ja, ik heb het vaak geroepen, maar nooit gedaan. Toen wist ik dat het niet het moment was om te stoppen, nu wist ik dat ik zover was. Maar je stopt en wat dan?" Ruben gaat nog mee op trainingskamp naar Japan. Hij zoekt bevestiging. Die krijgt hij. "Het was een gevoel. Ik kwam daar de Kodokan binnen, waar het judo

'ALS IK DACHT: IK PAK MIJN JUDOPAK WEER EENS, DAN SCHOTEN DE TRANEN IN MIJN OGEN'

ooit is begonnen, voor de eerste training en ik wist: dit is klaar. Er was symboliek, omdat ik in 2005 juist daar mijn dieptepunt beleefde. Er was de periode tot 2005 en de periode 2005-2009. Het was rond."

PRESTATIEGERICHT

Ruben spreekt daarna met Maarten af in de Kennemersporthal in Haarlem. "We wisten dat we het erover gingen hebben, maar we gingen het er niet over hebben. Ken je dat? Dus we gingen heel lang praten over hoe mooi het geweest was allemaal, herinneringen ophalen. We hebben twee uur met elkaar gezeten. Op het laatste moment zei Maarten: 'Je gaat het niet meer doen, hè?' En ik bevestigde dat." Via een officiële persconferentie maakt Ruben zijn besluit wereldkundig. Wat een contrast met mijn afscheid van het roeien. Beide keren dat ik stopte, is er niet één regeltje in de krant gekomen. En al helemaal geen mooie compilatie van de

NOS! Ja, stiekem ben ik jaloers.

Ruben is ontzettend druk met zijn sportmarketingbedrijf, maar hij vindt de verandering van zijn lijf lastig. "Dat sixpack verdween zo snel! Na mijn laatste wedstrijd in 2009 heb ik een jaar niet meer op een weegschaal gestaan. Ik kon mijzelf er niet toe zetten, omdat ik wist dat ik zwaarder was dan 63,2 kilo. Dat was altijd een magische grens. Daarboven stond ik niet op de weegschaal. Cor vond het belachelijk. Ik ben altijd extreem met mijn gewicht bezig geweest. Ik stond twee à drie keer per dag

op een weegschaal, maar pas als ik wist dat ik 63,2 kilo woog. Dat kon ik aan mijn huidplooi voelen. Ik was heel goed in afvallen, al was het niet leuk. Ik stond ermee op en ging ermee naar bed. Maar ik zit nu in een verheerlijgingsperiode, de slechte herinneringen vervagen snel."

Ook al is Ruben gestopt, hij sport misschien nog wel harder dan daarvoor. Hij voelt zich topsporter. Pas na een half jaar komt de confrontatie dat hij dat toch echt niet meer is. "Een groot deel van de jongens met wie ik altijd reisde, ging naar het EK. En ik bleef thuis. Ik moest uit mijn lijf en kop krijgen dat ik alles voor mijn sport moest overhebben." Ruben is nog steeds prestatiegericht. Met zijn bedrijf wil hij de beste worden. Hij zoekt graag de spanning van presteren op. "Het is verslavend. Ik heb in de topsport de dalen gehaat en de pieken geweldig gevonden, maar het vlakke van het dagelijks leven vind ik vreselijk."

H

