

Aanleiding: misstanden in het turnen opnieuw in 2020 aan de kaak gesteld

In recente krantenartikelen over het turnen worden misstanden onthuld van kindermishandeling door turncoaches. *“Geen van deze zaken zijn uitzondering, maar regel in het turnen. Al decennia. En wereldwijd”*, aldus Michiel de Hoog in zijn messcherpe analyse in de Correspondent op 19 september 2020, die daarom spreekt van gelegaliseerde kindermishandeling. Het *Noordhollands Dagblad* publiceerde 25 juli 2020 het eerste geruchtmakende stuk over de cultuur in het Nederlandse turnen. Tien anonieme turnsters vertellen wat ze tijdens hun carrière zoal hadden meegemaakt: continue, jarenlange intimidatie, kleineren en uitschelden, geestelijke afhankelijkheid van coaches die hen vernederen en belagen, over hoe ze jaren later nog beschadigd zijn en hulp nodig hebben. Ik kon en kan hun ervaringen in dit artikel onderschrijven met wat ik in mijn praktijk voor sportpsychologie de afgelopen twintig jaar heb gehoord en gezien. *“Het gaat van generatie, op generatie. Geen lichting ontspringt de dans.”*¹

Turnmisstanden en emotioneel misbruik in de sport in wetenschappelijk onderzoek

Verschillende internationale studies naar de gymnsport (Gervis & Dunn, 2004; Warriner & Lavalley, 2008; Pinheiro, Pimenta, Resende & Malcolm, 2014; Stirling & Kerr, 2014) maar ook nationaal onderzoek in het Nederlandse turnen (de Bruin, 2002; Moget & Weber, 2007; 2008; Knoppers, Smits & Jacobs, 2015) laten zien dat er in het turnen sprake is van een scheve balans en te grote nadruk op sportieve prestaties in de topsport, die ten koste gaat van het psychologisch welzijn van turnsters. Pinheiro et al. (2014) wijzen erop dat de sportethiek waarin risico, pijn, blessure en misbruik wordt genormaliseerd niet alleen op het allerhoogste turnniveau voorkomt, maar veel breder gedragen wordt in de turnsport.

Minstens driemaal in de afgelopen twee decennia is er wetenschappelijk onderzoek verricht in samenwerking met of in opdracht van NOC*NSF en de turnbond/KNGU die bovenstaande misstanden in het turnen en de verregaande gevolgen daarvan voor de turnsters aan de kaak stelden. Telkens weer concludeerden de Nederlandse onderzoekers dat het leerklimaat, vooral in het turnen op topniveau, sterk onveilig is, waarbij de kans op psychische schade voor de turnster onaanvaardbaar hoog is (de Bruin, 2002; Moget & Weber, 2007; Knoppers, Smits & Jacobs, 2015).

Waar De Bruin (2002) vooral waarschuwde voor het overweldigende aantal turnsters met eetstoornissen met name binnen de turnsteunpunten met een resultaatgericht trainingsklimaat, rapporteren Moget & Weber (2007; 2008) binnen de vier onderzochte topturnsteunpunten een harde trainingsstijl die grote aantallen fysieke blessures tot gevolg heeft en een reeks aan psychisch problemen waar acute hulp voor nodig is. Ook spreken zij over sociaal emotionele belemmeringen en opleidingsachterstanden, omdat er naast de hoge tijdsinvestering in het turnen structureel weinig tijd is voor andere activiteiten en turnsters naast een gebrek aan tijd, ook een gebrek aan energie ervaren. De turnsters zijn vooral op hun teamgenoten aangewezen voor vriendschappen en missen de aansluiting met leeftijdsgenoten buiten het turnen. Ze raken beperkt en geïsoleerd in hun turnwereld met mogelijk negatieve gevolgen voor hun persoonlijke ontwikkeling (Moget & Weber, 2007).

In het door de KNGU in 2015 geïnitieerde onderzoek van Knoppers et al. naar de Nederlandse turncultuur komen drie specifieke coachingstechnieken naar voren die turncoaches aanhoudend en herhaaldelijk gebruiken om de turnsters te laten gehoorzamen, te weten: isoleren, reguleren en intimideren. Met isoleren wordt bedoeld, trainingssessies achter gesloten deuren houden, het gebrek aan vriendschappen buiten het turnen, en de zwijg- en vergeldingscultuur. ‘Een totale focus zou nodig zijn topsport’. Het reguleren van het lichaam is een vast onderdeel van de training, onder meer door het regelmatige wegen. Waar deze metingen eerder door coaches plaatsvinden, gebeurt dit nu door professionals, die de data echter wel met de trainers delen en waarbij de boodschap onveranderd is: het turnlichaam moet dun zijn. Daarnaast gaat het hier om het verdragen van pijn en doorgaan ondanks blessures. ‘Zonder pijn zit je niet op of over het maximale van je kunnen’. Onder intimidatie wordt allerlei coachgedrag verstaan wat overeenkomt met de definitie van Stirling & Kerr (2008) van emotioneel misbruik: manipuleren, gemeen zijn, het negatieve benadrukken, negeren, straffen, wraak nemen, vernederen, vloeken, helemaal uit je dak gaan, de schuld geven, een zondebok aanwijzen, machtsspelletjes spelen, je vertellen dat je kleinzielig bent, je belachelijk maken tegenover anderen, je uitputten totdat je niet meer kunt, uitschelden en je de zaal uitsturen.

Zowel oud-turnsters als nog actieve turnsters gebruiken daarbij dezelfde bewoordingen. ‘We deden wat ons verteld werd’ (Knoppers et al., 2015).

Psychologische gevolgen op de korte termijn

Stirling & Kerr (2008) vragen speciale aandacht voor het opzettelijk onthouden van aandacht en steun, zoals bewust langdurig negeren, weggestuurd of uitgesloten worden van de training, die volgens de turnsters als straf geldt voor mindere prestaties en als methode wordt ingezet om de overmacht en controle over hen te behouden of vergroten (Stirling & Kerr, 2008). Het bewust onthouden van aandacht en steun door de coaches blijkt namelijk de meeste negatieve effecten te hebben van alle soorten mishandeling, meer nog dan verbaal of fysiek geweld, omdat er sprake is van volledige ontkenning, omdat je geen onderdeel uitmaakt van de groep en een niemand bent (Stirling & Kerr, 2008). Dit wordt ook herkend in de algemene literatuur over kindermishandeling: iets van aandacht, zelfs al is het negatief, heeft minder effect op een kind dan geen enkele aandacht krijgen (Stirling & Kerr, 2008; Beck, 2017; Strathearn et al., 2020).

De mishandeling of misbruik door de coach heeft op korte termijn gevoelens van zich dom, waardeloos, overstuur voelen, minder zelfvertrouwen hebben en zich vernederd, somber, angstig en boos voelen, tot gevolg (Gervis & Dunn, 2004). Verbale mishandeling heeft een sterk afbrekend effect op de zelfwaarde, stukje voor beetje word je persoonlijk afgebroken en alle opmerkingen worden ook geïnternaliseerd, zodat je vanzelf gaat geloven dat je bent wat je hoort, je voelt je onbeduidend en minderwaardig (Stirling & Kerr, 2008).

Psychologische gevolgen op de lange termijn

De verregaande gevolgen van emotionele mishandeling blijken ook op de lange termijn (Beck, 2017). Zo blijkt uit een recente cohortstudie die 20 jaren beslaat, dat van alle soorten mishandeling, psychologische mishandeling (emotioneel misbruik en/of verwaarlozing) samengaat met het grootste aantal negatieve uitkomsten op gezondheidsgebied en iemands ontwikkeling op de lange termijn (Strathearn et al., 2020). Emotioneel misbruik blijkt onder meer gelinkt aan cognitieve ontwikkelingsachterstanden en falen in onderwijs, drugsgebruik, maar ook de kans op psychose, ervaringen met grensoverschrijdend gedrag op latere leeftijd en zelfs astmatische klachten bleken groter voor dit type misbruik (Strathearn et al., 2020). Bij oud-sporters, waaronder turnsters, die slachtoffer zijn geweest van emotioneel misbruik door hun coaches, worden op latere leeftijd correlaties met negatieve zelfwaardering, depressie, angst, eetstoornissen en moeilijkheden in interpersoonlijke relaties gevonden (Stirling & Kerr, 2014). Langdurige en herhaaldelijke blootstelling aan mishandeling en verwaarlozing binnen een sportcontext waarin je aan iemands zorg bent toevertrouwd, wordt ook wel complex trauma genoemd. Complex trauma hakt in op drie menselijke systemen, te weten het vermogen tot hechting, het vermogen om de eigen emoties en reacties en die van anderen te begrijpen (mentaliseren) en het vermogen om open te kunnen (en durven) staan voor nieuwe kennis, die met elkaar leiden tot identiteitsverwarring en problemen met het zelf (Luyten, Campbell & Fonagy, 2020). Dergelijke impact kan niet anders dan leiden tot stressreacties, zelfbeschadiging en problemen met het vertrouwen van mensen en de aanvaarding van hulp en dus ook met verminderd succesvolle behandeluitkomsten (Luyten et al., 2020). Ook in het werk van Mia Leijssen (2013) kunnen we leren wat de turnmisstanden met een turnster kunnen doen. Zij typeert existentieel trauma bij ervaringen die de mens beroven van zijn eigenheid, zoals bij een gijzeling, sektarisch geweld of oorlogstrauma. De mens wordt tot object gemaakt, geprogrammeerd in functie van doelen die buiten de persoon liggen (Leijssen, 2013). In het turnen ligt dit nóg complexer omdat de turnster ogenschijnlijk dezelfde doelen als de coach nastreeft, namelijk de top halen. “Iemand wordt een gebruiksvoorwerp of onderhandelingsobject. Normale coping past niet in deze situaties, het enige nog haalbare is proberen te overleven. Een existentieel trauma wordt gekenmerkt door de ‘afwezigheid’ van anderen die betrokken zijn bij het slachtoffer” (Leijssen, 2013). Ondanks alle rapporten, meldingen en klachten over turnmisstanden de afgelopen decennia, zijn de turnsters niet gehoord en staan zij er alleen voor.

Waarom kan het alsmaar voortduren?

Ondanks alle bestuurlijke maatregelen om een pedagogisch verantwoord turnklimaat te stimuleren, zijn er maar weinig significante veranderingen opgetreden, blijkt uit het onderzoek Turnonkruid (2015). Smits, Jacobs en Knoppers (2017) geven verklaringen waarom het kindermisbruik in de turnsport alsmaar kan voortduren; zij

laten zien welke psychologische processen van 'betekenisgeving' er in sporters, ouders, maar ook in coaches en bestuursleden plaatsvinden. De autocratische coaching zorgt voor volgzzaamheid bij sporters, waardoor turnsters meegaan in pedagogisch onverantwoorde coaching, deze legitimeren, en de verklaringen, die dit soort praktijken rechtvaardigen, internaliseren (Johns en Johns, 2000). Bijvoorbeeld omdat het belang van winnen boven alles wordt gesteld (Gervis & Dunn, 2004; Stirling & Kerr, 2014), waarbij dit type coaching als noodzakelijk gezien wordt om sporters mentaal sterk te maken (Owusu-Sekyere & Gervis, 2014; Stirling & Kerr, 2014; Knoppers et al., 2015). Een ongelijkwaardige coach-sporter relatie zorgt er bovendien voor dat sporters zo gedisciplineerd worden, dat ze niet meer in staat zijn om misstanden te rapporteren omdat ze deze volledig genormaliseerd hebben (Stirling & Kerr, 2013). Verder blijven veel oud-sporters achteraf vasthouden aan de goede bedoelingen van hun coach of benadrukken ze dat hun coach zich niet altijd misdroeg, maar ook een positief gedrag liet zien en een goede kant had. Ontkenning en vermijding maakt misbruik vaak draaglijker (Stirling & Kerr, 2014). En omdat iedereen het moest ondergaan, lijkt het normaal (Stirling & Kerr, 2014). Turnsters verdedigen en identificeren zich met het turnvertoog waar zij onderdeel van zijn. Turnen is hun hele identiteit, dus stoppen is geen optie (Smits, Jacobs en Knoppers, 2017).

De omgeving van de turnsters zien het wel maar grijpen niet in (Stirling & Kerr, 2014; Smits et al., 2017). Ouders zwijgen of zijn zich onvoldoende bewust van de impact die topsport heeft op hun kind. Ook de ouders zijn in de specifieke turncultuur meegegroeid en normaliseren de harde trainingspraktijken. De trainers wil is wet, andermans meningen doen er niet toe. Ouders worden daarbij actief buitengesloten uit de turnwereld en de zaal, ook na de beleidsimplementaties uit 2013 met zogenaamde open trainingen. Ook ouders kunnen de isolatie, regulatie en intimidatie door coaches zelden weerstand bieden, waardoor turnsters nog verder ontmoedigd raken om te praten over de misstanden die ze meemaken. En als ouders wel ingrijpen, leidt dat weer tot straf en nog hardere trainingspraktijken. Zo werkt de zwijgcultuur (Smits, Jacobs, & Knoppers, 2017).

In Jacobs, Smits & Knoppers (2016) komen de coaches en bonds-/clubbestuursleden hierover aan het woord. Bestuur legt de verantwoordelijkheid voor het welzijn van de sporters primair bij de ouders. Clubs opereren autonoom en bepalen dus zelf de mate waarin zij de voorgestelde beleidsimplementaties binnen het 'Veilig Sportklimaat' (VSK) omarmen. In het aannemen van coaches blijkt het vooropstellen van de winst (boven ontwikkeling en plezier) voor de bestuurders doorslaggevend. Wel beseffen ze dat hier een prijs aan vasthangt. Ook erkennen ze de zwijgcultuur, en beschrijven ze ongepaste coachpraktijken van intimidatie en regulatie. Ze vonden bepaalde coachpraktijken gerelateerd aan emotioneel misbruik niet geheel acceptabel, maar bemoeiden zich er niet mee, lieten de coaches begaan. Coaches krijgen de ruimte en hebben de controle. Van de lange-termijn schade hiervan leken de bestuurders zich niet bewust. 'Je realiseert je niet wat je ziet.' 'We vertrouwen erop dat coaches weten wat ze doen'. Winnen heeft de prioriteit in hun programma. Ook ouders kiezen daar bewust voor, aldus de bestuurders, anders gaan ze wel naar een andere club. Ook zijn er geen andere coaches voorradig. Met dit soort argumenten worden bestaande coachpraktijken in stand gehouden (Jacobs, Smits, & Knoppers, 2016).

Coaches positioneren zichzelf als gepassioneerde, redelijke en goed opgeleide trainers die in lijn met het nieuwe VSK-beleid plezier en veiligheid nastreven. Ze leggen de verantwoordelijkheid voor het welzijn van de turnsters bij de turnsters zelf, vinden dat ze de sporter centraal stellen, maar geven tegelijkertijd toe dat ze er alles aan doen om de turnster binnen en buiten de zaal te controleren. De turnster heeft geen stem. Veel van hun coachgedrag wordt gerationaliseerd omdat topsport nu eenmaal hard is en om mentaal harde turnsters vraagt. Groei (van de turnlichamen) en de puberteit wordt gezien als een grote hindernis en hun regulerende coachpraktijken van het turnlichaam wordt daarmee gelegitimeerd. Ook vinden zij dat topprestaties vraagt om hard trainen (de wetenschappelijk achterhaalde 10.000 uren regel) vóór de leeftijd van 16 jaar en dat het Veilig Sport Klimaat-beleid daar niet mee samengaat. Coaches geven zelfs aan bestuurders te misleiden en te doen alsof ze het nieuwe beleid omarmen of door gebrek aan kennis bij het bestuur met veel kunnen weggkomen. Daarnaast geven ze aan het niet te kunnen permitteren om andere coaches te wijzen op misstanden omdat het een klein wereldje is waar een vergeldingscultuur heerst en hun eigen sporters daar de dupe van zouden worden. Deze uitspraken geven duidelijk weer hoe coaches en bestuurders de misstanden rationaliseren en daarmee in stand houden (Jacobs, Smits, & Knoppers, 2016).

Gezien het gegeven dat over het Nederlandstalige rapport van het onderzoek Turnonkruid (2015) destijds door de KNGU een embargo is uitgesproken, net als eerder over de rapporten van Moget en Weber, is het geen wonder dat we anno 2020 in het Nederlandse turnen nog steeds geen stap verder zijn. De meest recente reacties van de KNGU op alle commotie ("we doen het nu goed en dat was toen") geven niet al te veel hoop op de structurele veranderingen die nodig zijn. Zo blijven ze op de hun ingeslagen weg werken aan een veilig en plezierig sportklimaat op papier die in de zaal te weinig verandert. De Internationale Federatie (FIG) is gevraagd om een wereldwijd symposium te organiseren naar aanleiding van alle misstanden wereldwijd welke als doel heeft om 'alle goede praktijken die al bestaan te promoten'. Verder wordt vooral opgeroepen, ook weer met de campagne 'Blijf je stil of praat je er over?', om grensoverschrijdend gedrag te melden bij het Centrum Veilige Sport Nederland of het Instituut SportRechtspraak (ISR), maar de individuele verantwoordelijkheid voor het aankaarten van misstanden wordt hiermee nog steeds alleen bij de turnsters zelf gelegd, die die verantwoordelijkheid psychologisch niet kunnen en ethisch niet horen te dragen. Het benodigde echte besef, empathie, reflectie, zelfreinigend vermogen en het nemen van verantwoordelijkheid door de turnbond lijken hier alsmaar te ontbreken.

Bovendien ken ik vele voorbeelden van ingediende meldingen en klachten waar jarenlang niets mee is gedaan en die zijn zoekgeraakt; daarbij wordt het merendeel van de zaken bij het ISR geseponeerd. Eerder noem ik het hertraumatisering wanneer er niets wordt gedaan met klachten en meldingen en wordt weggekeken; slachtoffers wordt zo extra leed berokkend¹.

Hoe dit te veranderen?

Traditionele coachpraktijken blijken moeilijk veranderbaar (Kerr et al., 2019). De enkele coach die is overgestapt naar een meer democratische coaching, lijkt dit te doen vanuit een sterk resultaatgerichte motivatie omdat het leidt tot langdurigere turncarrières. Belangrijke kanttekening blijft dat er geen intrinsiek belang aan de empowerment van sporters lijkt te worden gehecht. Er moeten dus ook van bovenaf en binnenuit veranderingen worden gestimuleerd en afgedwongen, door instanties of via de media (Kerr et al., 2019).

Sandra Meeuwssen, die onlangs promoveerde op *Kritiek van de Sportieve Rede, een filosofische archeologie van de moderne sport*, benoemt de problemen van de turnbond. 'Alles dat in het turnen naar boven komt, heeft te maken met repressie. Die is extremer dan in andere sporten. Het zit diep in het dna van het turnen. 'Als je verteruggaat, zie je dat turnen en gymnastiek zijn voortgekomen uit training voor militaire arbeid. Een drilsport. Dan moet je niet verrast zijn dat het, gemengd met ambitie om de toptien te halen, leidt tot misstanden.' Daarnaast zegt ze: 'Als je niet rouwt om iets wat gigantisch is misgegaan, blijven de demonen zich melden. De meiden die ellende hebben ervaren, zullen om erkenning blijven vragen. Verlies, in welke vorm ook, is iets om van te groeien en zodoende het dna te veranderen, te reconstrueren.' (Meeuwen, 2020).

In 2015 werd eerder opgeroepen om de ervaringen/verhalen van sporters en ouders serieus te nemen, ook al kloppen die misschien niet met de intenties of bedoelingen van trainers/coaches (Knoppers, Smits & Jacobs, 2015), of gaan ze in tegen de hoop, verwachting, inspanningen of het imago van de Bond. Daarbij werd reeds de aanbeveling gedaan om rigoreus te stoppen met het faciliteren van topsport in deze vorm en te bouwen aan een nieuwe visie met jonge talentvolle coaches en het actief bewaken van het wenselijke klimaat. Wijdverbreide aannames over het ontwikkelen van topsporters zouden veel kritischer bekeken mogen worden, zeker wanneer er bij het hanteren van deze praktijken veel bijkomende schade voor topsporters uit voortvloeit (Smits, Jacobs, & Knoppers, 2015).

Dr. A.P. (Karin) de Bruin, sportpsycholoog

23-10-2020.

¹ Geciteerd uit: https://www.noordhollandsdagblad.nl/cnt/dmf20200724_97136498/ik-kan-het-niet-stamel-ik-hij-ontploft-schreeuwt-dat-maakt-me-niks-uit-je-doet-het-gewoon-verdomme

Literatuurlijst

- Beck, J.G. (2017). Editor Special Issue on the long-term effects of childhood adversity and trauma. *Clinical Psychology. Science and Practice*, 24(2), juni 2017, p.107-217.
- De Bruin, A.P. (2002). Eetgedrag in esthetische sporten. Over het lichaamsbeeld en lijngedrag van turnsters, dansers en scholieren.
- Knoppers, A., Smits, F., & Jacobs, F. (2015). Turnonkruid: gemaaid maar niet gewied'. Onderzoek naar het dames (sub)turntopsportklimaat. In opdracht van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) en het Veilig Sport Klimaat (VSK). Utrecht.
- Jacobs, F., Smits, F. & Knoppers, A. (2016). You don't realize what you see!: the institutional context of emotional abuse in elite youth sport. *Sport in Society*, p.1-18.
- Johns, D.P. & Johns, J. (2000). Surveillance, Subjectivism, and Technologies of Power: An Analysis of the Discursive Practice Of High-Performance Sport: *International Review for the Sociology of Sport*, 35(2), p.219-234.
- Gervis, M. & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review*, 13, p. 215-223.
- Kerr, R., Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Cervin, G., & Nunomura, M. (2019). Coming of age: coaches transforming the pixie-style model of coaching in women's artistic gymnastics. *Sports Coaching Review*, 8(1), p. 7-24.
- Leijssen, M. (2013). Existentieel trauma. <https://ppw.kuleuven.be/klip/medewerkers/leijssen/publicaties/tkp-03-2013-06-existentieel-trauma.pdf>
- Luyten, P., Campbell, C., & Fonagy, P. (2020). Borderline personality disorder, complex trauma, and problems with self and identity: A Social-communicative approach. *Journal of Personality*, 88, 88-105.
- Moget, P. & Weber, M. Rapportage onderzoek TON Oldenzaal. Analyse en adviezen. NOC*NSF, Arnhem, februari 2007.
- Moget, P. & Weber, M. Conceptrapportages onderzoek NTO Heerenveen, Zoetermeer. Analyse en adviezen. NOC*NSF, Arnhem, september 2008.
- Owusu-Sekyere, F. & Gervis, M. (2014). Is creating mentally tough players a masquerade for emotional abuse? In researching and enhancing athlete welfare: edited by D. Rhind and C. Brackenridge, p. 44-49. Brunel: Brunel University.
- Pinheiro, M.C., Pimenta, N., Resende, R. & Malcolm, D. (2014). Gymnastics and child abuse: an analysis of former international Portuguese female artistic gymnasts. *Sport, Education and Society*, 19(4), 435-450.
- Smits, F., Jacobs, F. & Knoppers, A. (2017). 'Everything revolves around gymnastics': athletes en parents makes sense of elite youth sport. *Sport in Society*, 20(1), p. 66-83.
- Stirling A.E. & Kerr, G.A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173-181.
- Stirling, A.E. & Kerr, G.A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the Coach-Athlete relationship. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), p. 87-100.
- Stirling A.E. & Kerr, G.A. (2014). Initiating and sustaining emotional abuse in the coach-athlete relationship: an ecological transactional model of vulnerability. *Journal of Aggression, Maltreatment, and Trauma*, 23(2), p. 116-135.
- Strathear, L., Gianotti, M., Mills, R., Kisely, S., Najman, J., Abajobir, A. (2020). Long-term Cognitive, Psychological, and Health Outcomes Associated with Child Abuse and Neglect. *Pediatrics*, 146(4), p.389-403.
- Warriner, K. & Lavalley, D. (2008). The retirement experiences of Elite female gymnasts: Self Identity and Physical Self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, p.301-317.
- <https://decorrespondent.nl/11630/turnen-is-gelegaliseerde-kindermishandeling/1027023958950-30a6f08e>
- https://www.noordhollandsdagblad.nl/cnt/dmf20200724_97136498/ik-kan-het-niet-stamel-ik-hij-ontploft-schreeuwt-dat-maakt-me-niks-uit-je-doet-het-gewoon-verdomme
- <https://www.volkskrant.nl/sport/sportfilosoof-je-kunt-veel-leren-van-de-schaduwkanten-in-de-sport~b2c75bd0/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>