

Oud-zwemster Ada Kok

# ‘Ik leef intensief’

**Olympisch goud!  
Negen wereldrecords!  
Drie keer sportvrouw  
van het jaar! En  
dan tien jaar een  
levensbedreigende  
ziekte, die oud-  
zwemster Ada Kok (62)  
door veel wilskracht  
wist te overwinnen.**

TEKST: AD VAN SCHAIK

*Uw successen in de sport liggen lang achter u, wordt u nog herkend?*

‘Ja, nog steeds. Zelfs in Japan, waar ik in 1964 in Tokio meedeed aan de Olympische Spelen. Als ik dat land weer bezoek, komen nog altijd Japanners op me af die me beleefd aanspreken met Kok-san (mevrouw Kok). Bij die Olympische Spelen viel ik enorm op. Jong, blond en groot was ik. Ik herinner me uit die tijd zelfs een kleine Japanner die zo graag met me op de foto wilde en daarvoor een trapje had meegebracht.’

*Na uw sportcarrière reisde u jarenlang als zakenvrouw over de hele wereld. Voelde dat als een beloning na al het harde werken?*

‘Van al die reizen heb ik echt genoten. Niet alleen ontmoette ik de meest interessante mensen en sporters, vaak verbleef ik in mooiste en meest luxe hotels. Leuk om mee te maken, maar ik zag er altijd het betrekkelijke van in. Eens in Barcelona kwam mijn oudste dochter, Charissa, me opzoeken. Ze keek haar ogen uit. De hotelbadkamer was zo luxe dat we er bijna niet achter konden komen hoe de badkranen werkten! Ik zei tegen haar dat we zoveel weelde niet gauw meer zouden zien.’

*Wat was uw motivatie om aan topsport te gaan doen?*

‘Een koffer vol Olympische kleren die mijn oudere zus Gretta van het Nederlands Olympisch Comité kreeg

FOTO: HES VAN HUIZEN

# 'Op de snelweg van het leven rijd ik het liefst op de linkerbaan'

omdat ze mee ging doen aan de Olympische Spelen in 1960 in Rome. Toen ze die opende, keek ik mijn ogen uit! Wat een prachtige kleren en zelfs een parapepakje voor de openingsceremonie. Toen besloot ik dat ik ook aan topsport wilde doen!

'Ik ben door de sport gevormd. Dertien was ik toen ik begon te reizen; al snel deed ik mee aan internationale wedstrijden en alles wat deed wat daar bij hoorde, inclusief cocktailparty's op ambassades. Het ging bij mij allemaal spelenderwijs.'

*En uw ouders stimuleerde dat?*

'Mijn ouders hadden aan de Amstedijk in Amsterdam een melkzaak. Ze deden er werkelijk alles aan om hun twee dochters te laten wedstrijdschwemmen. Heel wat keren reed mijn vader ons in zijn Opel naar nationale trainingen.'

'Vers eten was voor ons topsporters belangrijk. Daarom kookte mijn moeder vaak drie keer per dag, want mijn zus en ik trinden op verschillende tijden, we kwamen niet tegelijk thuis. En mijn vader was vaak pas laat klaar met zijn werk. Niets was mijn ouders teveel. Hun mooiste moment beleefden ze in 1966 bij de Europese kampioenschappen in Utrecht toen mijn zus en ik beiden deel uitmaakten van de vier keer honderd meter wisselslag estafette. Greta zwom de schoolslag en ik de vlinderslag, en we werden Europees kampioen. Wat een beloning voor mijn ouders!'

*U heeft nog regelmatig contact met die andere wedstrijdschwemmers, ook met Erica Terpstra?*

'Toen ik met wedstrijdschwemmen begon, was Erica achttien en ik dertien. Ondanks het grote leeftijdsverschil hadden we goed contact. Dat bleef, net als met de anderen. Veel gekke dingen hebben we meegemaakt. Zoals die keer bij de Europese kampioenschappen in Leipzig, waarbij we in het hotel op dezelfde verdieping sliepen als de

Italiaanse wedstrijdschwemmers. Wat een snoepjes! Onze ploegleidster hield op de gang de wacht. Ze wist echter niet dat je via de balkons buitenom heel gemakkelijk bij elkaar op bezoek kon gaan!'

*Bleven die contacten ook doorgaan nadat in 1985 bij u de ernstige ziekte aplastische anemie werd geconstateerd?*

'Met sommigen wel. Maar wat kun je redelijkerwijs van mensen verwachten? Als je een weekje griep hebt, zeggen ze: o, wat erg en tonen hun belangstelling. Bij mij duurde het al met al meer dan tien jaar voordat ik weer een beetje normaal in het leven stond. In eerste instantie lag ik maandenlang in het ziekenhuis in Leiden bijna in een totaal isolement en daarna mocht ik jarenlang met niet meer dan vijf mensen tegelijk in contact komen. Dan krijg je vanzelf een schifting van vrienden die je wel en niet trouw blijven.'

*Wat houdt die ziekte aplastische anemie in?*

'Het is een bloedziekte waar in 1985 nog weinig onderzoek naar was gedaan. Het leidt tot afbraak van je rode en witte bloedlichaampjes en bloedplaatjes. Van meer dan 1200 donoren heb ik bloed gehad. Nooit heb ik de moed opgegeven, al was ik er lichamelijk nog zo erg aan toe. Geestelijk heb ik me er altijd tegen verzet, zelfs toen de artsen mij nog een paar maanden te leven gaven. Geleidelijk aan ging het steeds beter met me, maar nog altijd sta ik onder controle. Wat ik heb meegemaakt, heeft een grote invloed op me gehad, maar het bepaalt mijn leven gelukkig niet meer. Ik wil nu alleen nog genieten. In april maakte ik met mijn man nog een heerlijke cruise door de Caraïben!'

*Ernstig ziek zijn. Hoe kijkt u daarop terug?*

'Het was een goede leerschool. Ik ging nog beter inzien hoe betrekkelijk alles is, ben nog intenser gaan leven. Je staat

er immers niet bij stil dat het leven je zomaar kan worden afgepakt. Iedereen zegt in zo'n situatie: Waarom ik? Niemand weet daarop het antwoord. Ik heb veel geluk gehad: zoveel andere patiënten die ik regelmatig in Leiden bij controle zag, zijn inmiddels overleden. Daarom leef ik alsof iedere dag me kan worden afgepakt.'

*Iemand zei over u dat in op de 'snelweg van het leven' altijd op de linker baan rijdt?*

'Ik leef intensief. Dat is waar. En ik lach graag. Zo vind ik het bijvoorbeeld heel komisch, dat ik in Hongarije niet zozeer 'beroemd' ben vanwege een record dat ik daar gezwommen heb, maar meer omdat mijn naam vaak voorkomt in kruiswoordpuzzels. Je kunt mijn naam immers van achteren naar voren lezen - als een palindroom- en dan blijft die hetzelfde.'

'Vaak heb ik wel het gevoel dat mensen mij juist door deze vrolijke uitstraling soms niet serieus nemen.'

*Ouder worden. Wat betekent dat voor u?*

'Ouder worden voelt voor mij aan als een tweede jeugd, die mij gegeven is. Ouder worden betekent ook dat ik mijn lichamelijke grenzen moet stellen. Regelmatig ga ik daar over heen, maar dan fluit mijn lichaam me terug. Ik ben nu 62, maar vaak denk ik nog dat ik 18 ben. Ik heb geleerd te luisteren naar mijn lichaam. Als ik 's middags wel eens moet slapen, slaap ik even. En als ik iets voel dat ik niet vertrouwd, loop ik even langs bij de dokter. Zeker als je ouder wordt, moet je zo iets niet uitstellen.'

'Ouder worden betekent voor mij ook genieten van onze dochters. Mijn man en ik probeerden onze twee dochters bepaalde waarden en normen bij te brengen; nu ze hun plaats hebben gevonden, genieten we intens van hen! Dat is ook het mooie van ouder worden!'  
*En wat doet u nu anders dan vroeger?*

'Vaker nee durven zeggen. Ik ben een enthousiast mens, vind veel dingen meteen leuk en zie pas later de consequenties daarvan. Vroeger zat ik bij wijze van spreken al in de auto als iemand me voorstelde naar Amsterdam te komen voor een vergadering die anderhalf duurde en waarvoor ik vanuit Zuid-Limburg, waar ik woon, vijf uur moest rijden. Nu zeg ik rustig nee op zo'n verzoek.'

*Is sporten voor u nog steeds vanzelfsprekend?*

'Ik sport minimaal twee keer per week een uur. Wie aan sporten doet en veel beweegt, voelt zich beter. Ook sociaal gezien heeft sport goeie kanten. Je kunt daarmee een isolement voorkomen. Als je bijvoorbeeld gaat zwemmen, ontmoet je andere zwemmers, drink je na afloop misschien een kop koffie en maakt je sneller ook andere plannen met elkaar. Dat zie je ook bij ouderen die samen aan Nordic Walking doen, wandelen of fietsen. Ouderen die bewegen, leven gezonder, daarom zet ik me voor hen in.'

*Wat doet u dan om ouderen meer te laten bewegen?*

'Ik zit in een 'denktank' die een congres voorbereidt in december over ouderen, sport en bewegen. We denken daarin bijvoorbeeld na over hoe verschillende instanties met elkaar kunnen samenwerken zodat meer ouderen gaan sporten. We kijken ook naar de vele drempels die er voor ouderen bestaan om niet aan sport te doen. Denk aan de financiële hinderpalen. Wat kost bijvoorbeeld niet een nieuw zwempak of een entreekaartje voor het zwembad? Heel wat 65-plussers hebben alleen AOW of daarnaast een klein pensioentje!'

'Ik vind dit belangrijk, want de cijfers van ouderen die niet sporten, liegen er niet om. Bijna veertig procent van de ouderen tussen de 51 en 80 doet niet aan sport! Dat zie ik als een gemiste kans op een gezonder leven.'



De zwemster Ada Kok (rechtsboven) en haar zus Greta Kok, Nederland, circa 1964.

COLLECTIE SPAARNESTAD PHOTO/HENK BLANSJAAR

## MEER INFORMATIE

**Fit for Life** een beweging van mensen en organisaties die geloven dat we allemaal oud worden, maar niet oud hoeven te zijn.

 [www.fitforlifenederland.nl](http://www.fitforlifenederland.nl)