

Bibian Mentel (1972) is topsportster. Ze is getrouwd met Edwin Spee en heeft een zoon Julian en twee stiefdochters Annabella en Laila. Ze reed op haar 24e haar eerste wereldbekerwedstrijd en werd zes maal Nederlands kampioen op de onderdelen halfpipe en snowboardcross. Sporten is haar lust en haar leven. Bibian stond aan de vooravond van de Olympische Spelen in Salt Lake City in 2002, toen bij haar botkanker geconstateerd werd, waarna uiteindelijk haar rechter onderbeen geamputeerd moest worden.

Het is even zoeken naar de woning van Bibian Mentel, maar als ik oog in oog sta met deze sprankelende vrouw, weet ik dat het de zoektocht dubbel en dwars waard zal zijn. Zittend aan de grote houten keukentafel vertelt Bibian haar levensverhaal. Als ik haar zie en hoor vertellen, begrijp ik dat zij de juiste persoon is om (jonge) mensen met een lichamelijke beperking kracht te geven en te laten zien dat het leven niet ophoudt bij de beperking, maar dat die beperking omgebogen kan worden naar kracht en positivisme. Dit verhaal laat zien hoe ze haar winnaarsmentaliteit in de sport heeft gebruikt om keer op keer overleefd te krabbelen en zichzelf en de kanker, te overwinnen.

Je stond aan de vooravond van de Olympische Spelen in Salt Lake City toen bij jou botkanker geconstateerd werd. Wat betekent die diagnose voor een topsporter?

Eigenlijk was ik niet zozeer bezig met de ziekte. Ik wilde maar één ding: blijven sporten. Ik heb nooit gedacht aan doodgaan of ziekte. Mijn focus lag op vitaliteit, leven en blijven sporten; ik hoopte op een terugkeer in de sport, na een korte periode van ziek zijn. Toen was er overigens nog geen sprake van de noodzaak tot een amputatie. We dachten met z'n allen dat we mijn been zouden kunnen behouden.

Dat klinkt heel positief. Ben je altijd zo positief geweest?

Ja, dat is me van huis uit meegegeven. Mijn glas is altijd half vol. Mijn moeder is een heel positieve

'Ik eiste dat er vóór de amputatie een prothesebouwer langs zou komen'

vrouw en zij heeft me ook op die manier in het leven gezet.

Je dacht in eerste instantie dat je je been kon behouden en kon blijven sporten?

In eerste instantie leek het erop alsof we een amputatie konden voorkomen. Helaas liep het anders en ontdekte men op een bepaald moment uitzaaiingen in het botvlies. De arts die me behandelde vroeg me letterlijk: "Bibian, wat is jouw leven je waard?" Hij vertelde me dat amputeren echt noodzakelijk werd, wilde ik mijn leven behouden. Ik kreeg twee dagen de tijd om over de amputatie te beslissen. Ik was 27 en wilde nog zo veel. Op dat moment stortte mijn wereld in; ik realiseerde me toen dat mijn snowboardcarrière voorbij was.

Hoe is dat, om over zoiets wezenlijks te moeten beslissen als je zo jong bent?

Dat was vreselijk. Ik heb twee dagen gehuild. Ik was boos! Hoe kon men mij vragen mijn been te laten amputeren, terwijl ik het zo hard nodig had om te sporten. Ik wist dat ik geen keuze had en dat mijn sportcarrière voorbij was. Ik besloot 'ja' tegen de amputatie te zeggen, maar eiste wel dat er diezelfde middag een prothesebouwer aan mijn bed stond. Ik wilde weten hoe zo'n prothese eruitzag en wat ik ermee zou kunnen. Dat is trouwens ook echt gebeurd; die man kwam daadwerkelijk.

Je eiste een prothesebouwer aan je bed?

Ja, ik wilde grip op de situatie. Twee uur later stond er een man in een witte lange jas aan mijn bed, met vijf benen onder zijn arm. Ik zie het nog zo voor me. Hij vertelde me wat ik nog met de prothesen zou kunnen. Ik voelde toen een drive opkomen om ervoor te gaan. Als dat allemaal kon met zo'n been, dan wilde ik dat er ook uit gaan halen.

nooit af willen vragen:
waarom ik



Paspoort

Wie: Bibian Mentel, topsporter, winnares gouden medaille op de Paralympics 2014 in Sochi.

Leeftijd: 41 jaar

Woont: met Edwin Spee, haar zoon Julian en twee stiefdochters in Loosdrecht

Amputatie: onderbeen-amputatie ten gevolge van botkanker

Missie: jongeren met een beperking te enthousiasmeren voor (extreme) sport(en)

Houdt zich bezig met: topsport en de Mentelity Foundation

Jouw winnaarsmentaliteit kwam weer om de hoek?

Ja, toen ik die prothesen had gezien werd het voor mij inzichtelijker en kreeg ik weer grip. De uitzichtloosheid was verdwenen. Er was perspectief!

Ik vind dat zo bijzonder; van elke tegenslag maak jij een kans om een nieuwe uitdaging aan te gaan!

Ik doe er geen moeite voor, het gaat vanzelf. En dat gebeurde ook in het revalidatiecentrum. Toen ik daar arriveerde, vertelde de revalidatiearts me dat hij me weer wilde leren lopen. 'Dat is best', zei ik, 'maar eigenlijk kom ik hier om te leren sporten met een prothese. Ik wil weer kunnen wat ik voorheen kon. Dat lopen, dat moet natuurlijk ook, maar voor mij is dat een bijzaak.' Ik was wat dat betreft ook wel een eigengereid sporter. Een paar dagen later belde hij me op en vertelde me dat ze een apart programma voor me hadden opgesteld.

Er werd voor jou een revalidatie op maat gemaakt?

Ja, ik ging vooral zwemmen en sporten. Ik heb heel wat uren in de sportzaal doorgebracht en werkelijk alle sporten gedaan. Ik leerde mijn lijf opnieuw kennen en mijn grenzen bepalen.

Was je toen in je hoofd alweer bezig met snowboarden?

Nee, toen nog niet. Ik had mijn eerste prothese en liep af en toe zonder krukken. Vrij snel daarna ging een grote groep trainingsmaatjes van me naar de sneeuw en zij vroegen me mee. Boven op de berg ging het weer kriebelen. Een vriend gaf me zijn board en ik heb maar een paar seconden getwijfeld, voordat ik er met de prothese op stapte en de helling af ging. In eerste instantie was het een klein stukje, maar aan het eind van de week maakte ik weer hele afdalingen.

Ongelooflijk, wat snel!

Hoe was dat om dat weer te kunnen?

Fantastisch! Natuurlijk deed het wat meer pijn, die eerste keren op het snowboard, maar dit was beter voor me dan welke revalidatie ook. Ik kreeg weer plezier, energie en zelfvertrouwen terug.

Heb je je nooit afgevraagd: waarom ik?

Nee, ik heb mezelf verboden om me die vraag te stellen. Die vraag zou me de diepte in trekken. Inderdaad: ik heb altijd gezond geleefd en niet gerookt. Dus het zou heel logisch zijn die vraag in me op te laten komen. Maar dat heb ik niet gedaan.

Dat wil niet zeggen dat ik geen verdrietige periodes ken en dat ik elke dag vrolijk fluitend verder ging. Ik nam de ruimte voor mijn verdriet, maar raapte mezelf altijd na een paar dagen weer op. Dat was mijn manier van overleven.

Wat deed je na je revalidatie?

Na zes maanden was ik klaar met revalideren. Ik werd vlak daarna uitgenodigd door de Nederlandse skivereniging om prijzen uit te reiken. Daar kon ik het niet laten om mee te doen aan het onderdeel boardercross. Exact zeven maanden na mijn amputatie werd ik daar weer Nederlands kampioen. Voor mij was de cirkel toen rond. Daarna ben ik wanneer het mogelijk was nog altijd naar het NK gegaan en heb ook meerdere keren mee gedaan. Tegelijkertijd heb ik mijn prioriteit verschoven naar het paralympisch snowboarden, om die sport te blijven 'trekken'.

Waarom stapte je over naar de gehandicapten-sport?

In de tijd na de amputatie kwam ik er achter dat ik eigenlijk heel makkelijk gerevalideerd had en mijn leven weer had opgepakt. Ik dacht: als ik dat kan, dan moeten anderen dat ook kunnen. Hoe mooi zou het zijn jongeren met een lichamelijke beperking te laten zien dat het niet het (ontbrekende stuk) been is dat je beperkt, maar vaak je omgeving: de mensen die zeggen dat iets niet meer kan of mogelijk is. Ik wilde jongeren met een beperking laten zien dat zij ook nog aan extreme sporten kunnen doen, die ze op MTV en Youtube voorbij zien komen. In 2012 hebben we de Mentelity Foundation opgericht. We organiseren clinics en andere evenementen en we coachen jonge talenten die verder willen als wedstrijdssporter. Ik wil mogelijk maken wat voor jongeren onmogelijk lijkt. Dat geeft zo'n boost.

De naam Mentelity Foundation is wel heel toepasselijk. Jouw levensverhaal is een verhaal van de juiste mentaliteit om door te gaan.

Mijn achternaam leent zich er natuurlijk ook erg voor. Mijn man kwam op het idee die naam te gaan gebruiken.

Is het zo dat die winnaarsmentaliteit jou ook in het leven heeft gehouden?

Hmm, dat is moeilijk te zeggen. Maar ik ben wel altijd toekomstgericht bezig geweest en die topsportersmentaliteit heeft mij wel steeds voortgestuwd. Ik wil iets bereiken, ik heb doelen en streef die na. Dat wil niet zeggen dat iedereen die positief met de ziekte omgaat het overleeft. Of omgekeerd: dat iemand die overlijdt niet hard genoeg geknokt heeft. Positiviteit kan wel meehelpen in je proces. Maar het zegt niet alles.

'Het was niet mijn been dat me beperkte, maar meer mijn omgeving'

'Ik was niet zo met de kanker bezig. Wèl met mijn toekomst in de sport'

Je wilde ook dat snowboarden een paralympische sport zou worden?

Snowboarden is een coole sport, aantrekkelijk voor jongeren. Ook voor jongeren met een beperking. Om dat aan die jongeren te laten zien heb je voorbeelden nodig. De Paralympische Spelen zouden dat voorbeeld kunnen zijn. Op die manier kon ik in één klap de wereld laten zien dat snowboarden voor mensen met een lichamelijke beperking nog heel goed mogelijk is. We zijn ruim acht jaar bezig geweest om het snowboarden op het programma van de Paralympics te krijgen. Heel even leek het erop dat het niet zou lukken. Toen heb ik wel even een traantje gelaten. Uiteindelijk is het toch doorgegaan en was het dit jaar voor het eerst een officieel onderdeel

En je won goud!

Die gouden medaille betekende heel veel voor me. Ik stond daar met drie atleten, die mijn man, Edwin Spee, klaargestoomd had voor de Paralympics en die zich gekwalificeerd hadden. Dat was zo bijzonder. Die gouden plak was dan ook de kers op de taart. We hebben volwassenen en kinderen laten zien dat er nog zoveel kan na een amputatie. Ik hoop zo dat we hiermee veel jongeren hebben geïnspireerd!

Jij hebt je enorm ingezet en lijkt een voorbeeld voor velen.

Tijdens de sluitingsceremonie ontving ik de Whang



Foto: Jaap de Boer

Youndai medaille. Twee atleten ontvangen zo'n medaille voor hun maatschappelijke betrokkenheid. Ik ontving hem omdat ik snowboarden op het programma heb gekregen en vanwege de activiteiten van mijn Foundation. Het had niet mooier kunnen lopen. Als ik kinderen met een lichamelijke beperking zie genieten van elke sportieve grens die ze overgaan, dan is mijn missie geslaagd!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Meer lezen?

- Over Bibian Mentel: www.bibianmentel.com
- Over de Mentelity Foundation: www.mentelityfoundation.org
- Bibian schreef de autobiografie: *Met mijn goede been uit bed* (2012)