

# Passie, mindset en topsport: de IBD-formule van Matthijs Verhallen



Vijf jaar geleden interviewden we een 13-jarige jongen met IBD én een droom: prof-basketballer worden. Inmiddels heeft hij aanbiedingen uit Amerika en Europa en mag hij komend jaar gaan kiezen waar hij zijn carrière wil vervolgen. ‘De colitis, daar heb ik nauwelijks meer last van. Basketbal is mijn medicijn.’

**A**ls Matthijs Verhallen begint op te noemen op welke momenten in de week hij allemaal traint, raak je snel de tel kwijt. ‘Laten we zeggen: bijna elke ochtend krachttraining en vaardigheden en bijna elke middag een teamtraining gericht op wedstrijd tactiek’, versimpelt hij het voor de interviewer. Verhallen, die op elfjarige leeftijd de diagnose colitis ulcerosa kreeg en in die tijd een periode in het ziekenhuis lag, vertelde twee jaar later zijn verhaal aan Crohniek. Als dertienjarige was basketbal al zijn passie en in het interview liet hij enthousiast weten op het hoogste niveau te willen spelen. Zijn motto toen was: ‘nooit opgeven’. Dezelfde gedrevenheid tekent hem nu. Afgelopen zomer werd hij geselecteerd voor het Nederlandse team onder achttien, rond die tijd mocht hij bij de Amerikaanse NBA zijn vaardigheden laten zien en ondertussen speelt hij ook nog de Nederlandse en Europese competities met zijn team The Orange Lions.

## Omslagpunt

Van zijn IBD, waarvoor hij elke ochtend vier tabletten mesalazine slikt, heeft hij nauwelijks meer last. Matthijs: ‘Misschien heb ik net wat minder energie dan anderen, maar dat ben ik denk ik gewoon gewend.’ Alleen tijdens toernooien krijgt hij wel eens last van zijn buik. ‘Als we elke dag op andere tijden eten, kunnen mijn ingewanden onrustig worden. En dan ga ik erover nadenken en wordt het erger. Zoals vorig jaar op een toernooi in München. Maar hoe beter mijn mindset is hoe minder dit gebeurt. Dit jaar was ik weer in München, aten we weer onregelmatig en ging het al een stuk beter.’ Mindset is alles, lijkt Matthijs te zeggen. Toch heeft hij dat wel moeten

ontwikkelen. ‘In de eerste jaren dat ik basketbalde gebruikte ik vaak de ziekte als excuus. Dan liep een wedstrijd of training niet lekker en dacht ik ‘zie je wel’ en vond ik mezelf zielig.’ De omslag kwam toen hij na twee of drie jaar leerde om te stoppen met zelfmedelijken, in het spel op te gaan en ‘aan helemaal niks te denken’. ‘Ik doe mijn gedachten weg en dan gaat het goed met mijn buik. Als ik nu op het veld sta, vergeet ik alles. Dan ben ik helemaal in het hier en nu.’ Een andere reden dat hij nauwelijks meer last heeft van zijn ziekte is volgens Matthijs dat hij zijn passie volgde. Basketbal is wat hij het liefste doet. ‘Niks kan mij tegenhouden om te basketballen, zelfs niet mijn ziekte. Ik ben er heel dankbaar voor dat dat ook niet gebeurt. Ik kan echt zeggen dat basketbal mijn medicijn is.’

‘Niks kan mij tegenhouden om te basketballen, zelfs niet mijn ziekte’

## Stress

Vaak speelt spanning een rol bij het verergeren van IBD en topsporters staan vaak onder druk. Hoe zit dat bij Matthijs? ‘Van wedstrijdstress heb ik nog nooit buikpijn gekregen. Ik heb het juist andersom: ik krijg stress van buikpijn. Als ik een beetje kramp voel voor een wedstrijd, denk ik meteen: oh nee, kan ik nu nog wel spelen?’ Vroeger werd ik voor toetsen op school wel nerveus en moest ik vaker naar de wc. Dat kwam denk ik omdat ik er minder vertrouwen in had. Voor

een basketbalwedstrijd heb ik dat niet, daar voel ik me heel zeker over.’ Een dieet volgt Matthijs niet, behalve dat hij op de basketbal-academie in Amsterdam, waar hij op kamers is, heel gezond eet. ‘Alles wordt compleet voor ons afgemeten zodat alle belangrijke voedingsstoffen erin zitten.’ Hij gelooft bovendien dat het mentale aspect belangrijker is dan een strikt dieet. ‘In plaats van stressen over wat je niet mag eten, kun je soms beter een bakje chips eten en een film kijken, dan voel je je alweer een stuk blijer.’

## Toekomst

De ultieme droom van Matthijs is om op hoog niveau te spelen in Amerika of Europa, met name in een land waar de sport groot is zoals Servië, Spanje of Griekenland. ‘Daar een kampioenschap winnen, lijkt me geweldig. Ik hoef niet per sé beroemd te worden, maar wel gezien te worden: dat al die jaren trainen niet voor niets zijn geweest.’ Hoe hij dat zou doen met controles in het ziekenhuis weet hij nog niet. ‘Ze beginnen nu met thuis testen van bloed en ontlasting, dus misschien kan ik wel in Spanje wonen en onder controle blijven van het ziekenhuis in Den Bosch. Maar mijn keuze hangt daar gelukkig niet van af.’ Het is niet alleen Matthijs’ droom om topniveau te spelen, maar ook om een idool te worden voor kinderen met IBD. ‘Mijn grote voorbeeld, de Amerikaanse NBA-speler Larry Nance Jr., heeft de ziekte van Crohn, net als ik rugnummer 22 én een stichting om sportende kinderen met IBD fysiek en mentaal sterker te maken. Zo wil ik later, als ik een beroemde basketballer ben, ook kinderen inspireren om zich niet door hun ziekte te laten tegenhouden.’