

**‘Na mijn
scheiding ben
ik heel bewust
gaan puberen’**





Bijna 25 jaar lang kwam olympisch atlete **OLGA COMMANDEUR** (64) elke werkdag talloze huiskamers binnen. Nu stopt ze. Wie is de vrouw achter de bekendste 'gymjuf' van het land? Over letterlijke en figuurlijke hordes, levenslessen, haar scheiding en haar grote liefde Frank.

TEKST MARIJE DE JONG FOTO'S ANNABEL OOSTEWEEGHEL

‘Als ik aan een grote tafel met mensen zat te eten, durfde ik amper mijn mond open te doen’

Sinds ze haar vertrek bij *Nederland in Beweging* bekendmaakte, wordt Olga Commandeur elke dag door mensen aangesproken. Meer dan ooit ontdekt ze hoe populair het programma is. En zichzelf. ‘Heel strelend is dat. Het is nog hartstikke leuk hoor, maar ik ben toch blij dat ik de knoop heb doorgemaakt.’ We zitten aan de bar in het opvallend ruime rijtjeshuis in Beverwijk. Aan de eettafel op de achtergrond zit man Frank, met wie ze de afgelopen maanden te zien was in het reisprogramma *Race Across the World*. ‘In de aanloop naar de laatste opnamen van *Nederland in Beweging* merkte ik dat ik steeds meer druk begon te voelen. Je moet die dagen superfit zijn, anders dupeer je een heel team. Daar werd ik nerveus van. Ik had het seizoen ervoor een borstoperatie gehad en dan ga je toch wat anders in het leven staan. Bovendien is Frank in januari met vervroegd pensioen gegaan en word ik dit jaar 65, dus ik vond het een mooi moment om te stoppen. Je hebt geen garanties, dus we willen nu zoveel mogelijk van het leven en elkaar genieten.’

Dat betekent mooie reizen maken, golfen, wandelen en tijd doorbrengen met hun samengestelde gezin met vijf kinderen en vijf kleinkinderen. ‘Ik heb jaren een vaste oppasdag met de oudste kleinzoon gehad, ging ook met hem zwemmen. We hebben zo’n speciale band. Na zo’n dag was ik helemaal gesloopt, maar als oma heb je alleen maar *quality time*. Zo bijzonder.’

Je had al een lange weg afgelegd toen je op je 42ste startte met

het programma. Hoe begon het allemaal?

‘Als meisje was ik heel verlegen en onzeker. Dat kwam ook door mijn brilletje met heel sterke glazen, min achtenhalf. Ik werd gepest, uitgescholden. Rond mijn veertiende is dat veranderd. Mijn vader zag mijn frustraties en heeft me meegenomen naar het oogziekenhuis in Rotterdam, en ik kreeg mijn eerste lenzen. Dat was vijftig jaar geleden een bijzonderheid. Ik was zijn oogappeltje, de jongste van vijf. Hij deed alles voor me. Ongeveer in diezelfde tijd ontdekte ik iets waar ik heel goed in was. Een gymleraar had bij de school zo’n trimbaantje uitgezet. Ik won altijd, ook van de jongens. Dus die gymleraar vraagt: zit jij op atletiek of zo. Ik zei: atletiek wat is dat? Zo ben ik thuisgekomen: pap, ik moet naar atletiek van de meester. Vrij snel kwam er een club in IJmuiden, waar we woonden. Geen atletiekbaan hoor, gewoon een knollenveldje. Op die leeftijd is het allemaal nog spelen. Een instuif in de buurt, onderlinge wedstrijdje en al heel snel junior kampioenschappen. Daar werd ik Nederlands kampioen op de 800 meter. Kort daarna mocht ik in België een internationale wedstrijd lopen. Ik was gewend twee rondjes van 400 te lopen, maar in Aalst had je een 300 meter-baan. Dat betekent twee keer langs de finish en nog een stukje. Psychologisch was dat gunstig. Die 300 meter loop je zo rond. En tot ieders verbazing liep ik een wereldjeugdrecord. Nou gaat het beginnen, hoorde ik ze zeggen. Help, wat gaat er beginnen, dacht ik. Geen idee wat er aan de hand was.’

Ze wordt geselecteerd voor de Olympische Spelen van 1976 in Montreal, maar in die winter komt ze op het ijs ten val. ‘Ik kon niks meer. Pas na een paar maanden zijn ze gaan kijken, moet je nagaan, zit je in de selectie van de olympische ploeg. En toen bleek de achterste kruisband gescheurd en de meniscus beschadigd. Intussen was ik liggend met mijn been omhoog niet alleen in de lengte gegroeid maar ook een paar kilo zwaarder geworden. Moest ik met dat nieuwe lijf en een streng trainingsschema naar de atletiekbaan. Het speelse was eraf. De meeste meiden stopten met atletiek en begonnen uit te gaan.

Maar ik was geen uitgaanstype. Fysiek was ik wel weer in staat om goede prestaties neer te zetten. Alleen mentaal was het zwaar. Ik moest er zoveel voor doen. En ineens liet ik me wel intimideren door die grote Oost-Duitse meiden. Net toen ik dacht: ik stop ermee, kwam er een nieuw nummer voor vrouwen, de 400 meter horden. Dat was wel wat voor mij, met mijn lange benen. Daarmee mocht ik naar de Spelen van 1984 in Los Angeles. Alle factoren om een toptijd te lopen waren aanwezig, ik had alleen nog geen testwedstrijd gelopen.’ Ze lacht als ze eraan terugdenkt. ‘De allereerste wedstrijd loop ik dus meteen in dat immense stadion met een oranje massa die *Olga! Olga!* scandeert. De adrenaline giert door m’n lijf. Ik ga in de startblokken. Startschot. *Bam* weg. Maar ik kom veel te dicht op de eerste horde uit. Ik win mijn serie, maar met een klooirace van inhouden en weer aanzetten. Bij de halve finale twee dagen later dacht ik: ik moet harder, waardoor ik nog dichter op die horde kwam. Toen werd ik zesde. Einde olympische droom. Als ik goed begeleid was, had ik makkelijk de finale kunnen halen. Maar mijn trainer mocht niet mee. Ik was ingedeeld bij de trainer van de meerkampmeiden. Die – dat was algemeen bekend – naast sportieve nog andere interesses in zijn meisjes had. Daar was ik niet van gediend, dus dat hielp niet.’

Je praat erover of het vorige week was in plaats van 1984. Is dat nog steeds een frustratie?

‘Ik droom weleens dat als ik nu jong zou zijn... Met goede mentale begeleiding en het talent dat ik toen had, zou ik misschien als prof in de Diamond League mee



‘Dat ik toen uit een heleboel meiden ben gekozen, heeft mijn zelfvertrouwen heel goed gedaan’

hebben gedraaid. Maar dat weet je niet. Na de Spelen was ik in topvorm. Tot ik in de laatste trainingstage met mijn knie tegen een horde aanliep. Er kwam vocht in, maar ik bleef doortraineren. Kraakbeen aan gort. Ze konden het opereren, maar ik had vijftig procent kans dat ik de rest van mijn leven met een stijf been zou

rondlopen. En ik zou negen maanden moeten revalideren. Dus geen operatie. Toen dacht ik: in negen maanden kan ik ook een kind krijgen. Dat is gelukt. In 1988 kwam Dennis en in 1989 Chantal. Ik was toen al tien jaar samen met hun vader, muzikant Jaap Dekker. Hij was twaalf jaar ouder. Ooit was ik gelijk vanuit het ouderlijk huis bij hem gaan wonen, een volwassen man.’

Geen topsport meer, twee kleine kinderen en

een boogiewoogie-pianist. Hoe was dat leven?

Voor het eerst valt er een stilte. ‘Laat ik eerlijk zijn, dat was geen makkelijke tijd. Jaap was dominant. En jaloers. Ik tenniste één avond in de week en dan verwachtte hij me een kwartiertje na afloop thuis. Daar wil ik verder niet te veel over uitweiden. We hebben ook hartstikke mooie dingen meegemaakt, twee prachtige kinderen gekregen. Mede door zijn aansporing durfde ik auditie te doen voor *Nederland in Beweging*. Omdat ik jarenlang ochtendgymnastiek op de radio had gedaan, was ik daarvoor gevraagd. Maar ik dacht: moet ik dit nou wel doen, presenteren op tv? Ik was indertijd heel onzeker. Als ik aan een grote tafel met mensen zat te eten, durfde ik amper mijn mond open te doen. Dat ik toen uit een heleboel meiden ben gekozen, heeft mijn zelfvertrouwen heel goed gedaan. Maar met onze relatie ging het niet goed. Je weet natuurlijk al een tijd dat je te weinig ruimte krijgt, dat je voor jezelf moet kiezen. Het is een proces. Je moet er rijp voor zijn. En het is ook belangrijk dat je jezelf kunt onderhouden. Door het tv-programma en m’n baan als docente gymnastiek was ik financieel onafhankelijker. Ik heb op een gegeven moment de knoop doorgehakt.’

Wist je al snel dat je de goede beslissing had genomen?

‘Het was een grote opluchting. Maar om de nare gevoelens binnen mijn huwelijk niet te voelen, had ik mezelf helemaal afgesloten. Ik had nooit om me heen gekeken en me nooit afgevraagd: wat vind ik leuk? Bij alles wat ik deed was het: wat zou Jaap leuk vinden. Pas toen ik gescheiden was, dacht ik: wat wil ik zelf eigenlijk?’ »

‘Als ik gespannen ben, hoef ik maar aan mijn vader te denken en dan glijdt alles van me af’

En toen ben je losgegaan?

‘Nadat ik een jaar weg was, ben ik heel bewust gaan puberen. Internet-daten bestond toen net. Ik ging erop als Divera, mijn doopnaam, en zonder foto. Al snel kwam Frank langs. Die heb ik aangeschreven en ik merkte meteen: dit is echte interesse. *Geen foto?* was een van de eerste dingen die hij vroeg: nou, zei ik, geloof me, daar heb ik mijn redenen voor, maar dat leg ik nog wel een keer uit. Vlak voordat we elkaar zouden zien, kwam hij er toch achter dat ik Olga Commandeur was. Hoe krijg ik in twee dagen mijn buik eraf was zijn eerste reactie.’ Ze lacht.

Dat was dan een korte pubertijd...

‘We liepen heel hard van stapel. Het was toch zoeken. Mijn kinderen waren twaalf en dertien, die van Frank twaalf, tien en acht. Hij moest zijn scheiding nog verwerken, dus we zijn na een heftig jaartje toch weer uit elkaar gegaan. Voor een jaar. Maar we zijn nooit uit elkaars hart geweest, hoor. Dat jaar hadden we allebei nodig om zeker te weten dat het

goed zat. Ik wist inmiddels ook dat ik alleen gelukkig kon zijn. Als je zelf in balans bent, kan een ander alleen maar wat toevoegen.’

Wat voegt Frank toe?

‘Heel veel. Wat wij hebben is echt bijzonder. We kennen elkaar nu tweeëntwintig jaar en vanaf het begin zijn we volkomen gelijkwaardig. Het besef dat hij mij onder alle omstandigheden waardeert om wie ik ben, is zo fijn. Dat geeft je zoveel ruimte om te zijn wie je bent.’

Weet je inmiddels wie je bent?

‘Naast dat ik nuchter ben, ben ik ook sensitief. Ik ben ervan overtuigd dat er meer is tussen hemel en aarde. Daar heb ik nog een mooi verhaal over. In 1998 is mijn vader in twee maanden overleden, 74 jaar oud. Ik wilde er niet aan: papa kon niet dood. Toen ik bij hem langsging was hij al niet meer aanspreekbaar en overviel me zo’n schuldgevoel. Wat ging er eigenlijk allemaal in hem om? Mijn vader was een heel rustige, intelligente man. Muzikaal. Ik was zijn oogappel, dat voelde ik altijd door alles heen. Maar ik had nooit voluit tegen hem gezegd dat ik van hem hield. Na zijn dood heb ik hem een paar keer in een droom ontmoet. Ik noem het fysieke dromen omdat ze nog heel helder en voelbaar zijn als ik wakker word. De eerste keer rende ik in het ouderlijk huis achter mijn kinderen aan. Ik was heel gestrest in die periode. Op een gegeven moment hoor

ik: Olga! Dat was de stem van mijn vader. Ik voelde gelijk: ik moet het niet op deze manier doen. Ik moet rustiger worden. Sindsdien ben ik een andere moeder.

Kort daarna droomde ik dat ik bij mijn ouders thuis kom en aan mijn moeder vraag: waar is papa. Ik zie hem zo verschijnen. Ik pak hem vast en we dansen samen en ik zeg: pap, ik hou van je, en hij zegt: dat weet ik, ik hou ook van jou. Hij zegt: ik moet gaan. En hij gaat zo de kamer uit. De laatste keer dat ik hem ‘ontmoette’ hebben we samen boven aan de trap gezeten en heel lang met elkaar gesproken. Zo mooi. Dat nare gevoel van ‘ik heb nooit met papa gesproken’ was helemaal weg. Dit heeft me heel veel kracht gegeven. Als ik weleens gespannen ben en niet kan slapen, hoef ik maar eventjes aan mijn vader te denken en hup, dan glijdt alles zo van me af en ben ik weg.’

Ze vertelt hoe ze zich steeds meer heeft leren openstellen voor de dingen die op haar pad komen, zoals de vraag of ze wilde meedoen aan het RTL-programma *Race Across the World* dat dit voorjaar werd uitgezonden. ‘Frank hoorde mij zeggen: “Twee maanden op reis door Midden- en Zuid-Amerika? Zonder telefoon? Ik mag zelf kiezen wie ik meeneem?” Hij zat al met z’n vinger omhoog. Kies mij! Kies mij! Hij was ook de enige met wie ik dat zou willen doen. We reizen veel en Frank weet alles en is heel koelbloedig. Bij de auditie werden we met een cameraman in een escaperoom opgesloten. Binnen een half uur waren we eruit. Zonder ruzie en zonder hulplijnen. “Volgens mij worden we niet uitgekozen,” zei

Olga Alida Divera **Commandeur**

GEBOREN op 30 oktober 1958 in IJmuiden BEGON op haar 14de met atletiek WERD in 1975 Europees kampioen 800 meter HAALDE vele records op de 400 meter horden STUDEERDE aan het CIOS in Arnhem en de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam WERKTE van 1990 tot 2003 als docent lichamelijke opvoeding PRESENTEERDE het radio-programma NOS Sportief (1984-1991) en op tv Nederland in Beweging (2000-nu) START in 2008 haar eigen bedrijf ProMotions PROMOOT gezond bewegen onder andere als ambassadeur van het Ouderenfonds PRIVÉ sinds 2001 samen met Frank Maanders; Olga heeft twee kinderen, Frank heeft er drie; samen hebben ze vijf kleinkinderen





‘Low budget, simpel — Frank en ik slapen net zo makkelijk in de bus, of in een klein bedje’

ik op de terugweg. “We zijn veel te lief voor elkaar.” Maar daar zijn we juist op uitgekozen. En omdat we zestigers waren en het enige echtpaar. Hoe het was? In één woord ge-wel-dig. Deze manier van reizen lijkt ook erg op wat we gewend zijn. Low budget, simpel. We slapen net zo makkelijk in de bus, of in een klein bedje. Acht weken lang 24/7 samen, met een camera erop, dan weet je weer hoe goed je op elkaar bent ingespeeld.

‘Ga met open handen staan en zie wat er op je afkomt, dat is mijn levensmotto. Ik blijf ook zelden

hangen in dingen. Ik denk dat ik daarom na een blessure ook altijd weer opkrabbelde. Na mijn relatie met Jaap is dat ook zo geweest: niet in wrok omkijken, maar denken: oké, dit was een deel van ons leven. Ik ben ook altijd *on speaking terms* met hem gebleven. We woonden dicht bij elkaar, de kinderen konden zo naar ons toe. Hij is drie jaar geleden overleden. Het hele proces van huis uitruimen heb ik met de kinderen gedaan.

‘Ik zie het leven als een grote leerschool. Alles wat je meemaakt vormt je, ook dingen die niet leuk zijn. Des te meer waardeer je het als het goed gaat. Een paar jaar geleden bleek ik een voorstadium van borstkanker te hebben, waardoor een borst weggehaald moest worden.

Inmiddels heb ik vijf operaties gehad en er volgt nog een hersteloperatie. Natuurlijk schrok ik toen ik die diagnose kreeg en ik heb ook wel even een traantje gelaten, maar al vrij snel lukte het om de knop om te zetten. Als het alleen maar hoezee is, waardeer je ook de mooie dingen niet. Je hebt de contrasten juist nodig in je leven. Terugkijkend kan ik zeggen dat ik na mijn 42ste geworden ben wie ik ben. Of ik nou voor een grote groep mensen sta of rustig thuis ben. Met Frank of in mijn eentje. Allemaal heerlijk. Ik ben overal mezelf.’ «