

A woman in a dark, flowing dress stands on a large, dark rock in the shallow ocean. She is looking out towards a large, rusted metal shipwreck structure in the distance. The sky is a pale, hazy blue, and the water is calm with gentle ripples. The overall mood is contemplative and serene.

**ELS
OVERLEEFDE
EEN SCHIP-
BREUK**

‘Ik ben me er
MEER DAN OOIT VAN
BEWUST dat ik leef’

Tijdens een vakantie in Indonesië overleefde Els (30) zeven jaar geleden een schipbreuk op open zee. Acht uur lang zwom ze voor haar leven, tot ze werd gered. Nu daagt ze zichzelf elke dag fysiek en mentaal uit. “Dat voelt als overleven, net als toen.”

TEKST BELINDA FALLAUX | BEELD GETTY IMAGES, JOEP BUIJS

“Ik weet nog precies wat er door me heen ging toen ik hoorde dat we zonken. Het is gebeurd, dacht ik. Ik ga dood. Door dat besef raakte ik in een soort trance. Ik trok me in mezelf terug, alsof ik onzichtbaar was. Een overlevingsmodus, weet ik nu. Emoties voelde ik niet. Ik dacht vooral praktisch. Wat kon me helpen zo lang mogelijk in leven te blijven? Ik ging naar het ruim, in een poging samen met de anderen zeewater te hopen en het gat te dichten. Het bleek een kansloze missie; het water was al op kniehoogte.”

Mijn vakantie liep op zijn eind, een week later zou ik weer aan de slag gaan in het UMC Utrecht met mijn laatste studiejaar. Ik wilde nog één trip maken en had positieve verhalen gehoord over een bootreis naar de Komodo-eilanden. Dus boekte ik via een tourist office een vierdaagse boottocht van Lombok naar Flores.

(Uit: Geen zee te hoog)

“Ik had een maand co-schappen gelopen in een Balinees ziekenhuis en was daarna nog gaan backpacken. Een boottocht leek me een mooie afsluiter van mijn reis. Met nog zo'n twintig anderen stapte ik aan boord van een simpele, houten boot. Het was prachtig weer toen we uitvoeren. Op het kleine zonnedek lag ik in mijn bikini naast twee Duitse meisjes. We bespraken onze reiservaringen en verheugden ons op het snorkelen bij de eilandjes die we zouden aandoen. Na een paar uur werd ik zeeziek en die avond zocht ik vroeg mijn matras op. Kort daarna schrok ik wakker van een luid gekraak. Van het ene op het andere moment lag de boot stil. Al snel bleek waardoor: we waren op een koraalrif gevaren. Volgens de gids was er niks aan de hand en was de boot nog intact. Ik was er niet echt gerust op. Maar de anderen in de groep maakten zich geen zorgen, ze deden zelfs wat lacherig. Dus zette ik het onbehaaglijke gevoel van me af.”

Foute boel

“De tweede avond was ik opnieuw zeeziek. De zee was ruig en onstuimig, met hoge golven. En het leek of de bemanning de turbo erop had gezet. Na elke golf kwam ons bootje met een klap op het water neer en hoorden we het kraken. Opnieuw werd ik ongerust. Kon de boot dat constante gedreun op de golven wel aan? Was er gisteren echt geen schade ontstaan? Ook de anderen werden nu onrustig en iemand ging vragen of het wat langzamer kon. Maar de boot bleef doorjakkeren.

Tegen elfen 's avonds viel een van de motoren stil. Nog geen halve minuut later ook de andere. Toen wisten we: foute boel. De gids kwam vertellen dat er een gat in de bodem was geslagen. We waren aan het zinken. De paniek sloeg toe in de groep. We probeerden via onze mobiel alarm te

slaan, maar niemand had bereik. We zaten midden op zee in een zinkende boot en er was niemand die ons kon helpen. Ik trok een trui en zwemvest aan en ging bij de anderen op een bankje zitten. Twee aan twee haakten we onze armen in elkaar. We zagen het water stijgen. Ik moest er niet aan denken dat ik straks in de koude, donkere zee zou liggen. Hoelang zou het duren voor de boot ten onder zou gaan?”

Voordat ik iets kon doen of zeggen spoelde een gigantische vloedgolf over de boot en slingerde me met een ruk van het bankje. Het volgende moment was er overal water, niets dan pikzwart water en snoeren van luchtballen rondom me. Ik wist niet meer wat boven of onder was, mijn lichaam tolde rond. Aangehaakt was ik ook niet meer en ik voelde hoe ik naar beneden werd gezogen. Dat was het moment dat ik zeker wist dat ik dood zou gaan. Dit was het dan. Ik werd naar beneden getrokken en ik verdronk. Zo zou het eindigen.

....

Een ademteug. Ik was weer boven water. Hoelang het had geduurd, weet ik niet. Misschien niet meer dan een seconde of zes, maar het leek een eeuwigheid. Ik proestte en hoestte en kon alleen maar denken: wow, ik ben er nog. Ik ben er nog.
(Uit: Geen zee te hoog)

“Dat ik nog leefde, vond ik onwerkelijk. Ook de anderen waren weer bovengekomen. Sommigen klommen op het dak van de zinkende boot, een paar mensen zaten in een klein reddingsbootje, de rest dobberde in zee. We konden niet meer doen dan wachten. Van die zwarte nacht in zee staat »

‘Ik móést iets doen, zwemmen, een doel hebben. ALLES BETER DAN AFWACHTEN’

me vooral de enorme kou bij. Ik rilde aan één stuk door, terwijl golf na golf over me heen spoelde. Om me heen hoorde ik de anderen praten over de vraag: wat nu, maar niemand had zinnige antwoorden. Ik gaf de hoop op redding op. Maar bij zonsopkomst zagen we in de verte een eiland. Ik stelde voor om erheen te zwemmen, maar mijn reisgenoten vonden het een kansloze actie. Ik had er zelf ook niet helemaal een positief gevoel bij. Er was een sterke stroming, er zwommen waarschijnlijk haaien... Maar ik wilde absoluut geen tweede nacht liggen wachten in het ijzige water. Ik móést iets doen, een doel hebben. Alles beter dan afwachten. Uiteindelijk gingen er nog vier anderen met me mee.”

De zon brandde gaten in mijn huid. Mijn voorhoofd, oogleden, wangen en lippen trokken en gloeiden. Bij iedere golf die over me heen spoelde, beet het zoute water in mijn gezicht, alsof ik door heel veel kwallen tegelijk werd geprikt. Hoe zou het zijn, dacht ik, om te verdrinken? Is het een pijnlijke dood? Ik probeerde me een voorstelling te maken van een verdrinking door uitputting. Zou het een soort zacht wegglijden in het duister zijn? (Uit: Geen zee te hoog)

“Terugkijkend ben ik vooral verrast door ons lef. En hoe krachtig het menselijk lichaam is en wat we allemaal kunnen doorstaan. Ik zwom naast Gaylene, een Nieuw-Zeelandse vrouw. De eerste uren leken we maar niet dichterbij het eiland te komen. Ik was bang om te verkrampen,

te verzuren. Maar we gingen door. Verstand op nul en zwemmen. Urenlang. Tegen zons- ondergang bereikten we het eiland, dat onbewoond was. Zand onder mijn voeten voelen, gaf me hoop: zouden we dit dan toch overleven? Na een nacht op het eiland zag een passerend jacht ons en pikte ons op. Ik brak. Ik omhelsde de schipper en kon niet meer stoppen met huilen. De andere zwemmers waren we tijdens het zwemmen uit het oog verloren, maar ook zij hadden het eiland bereikt en werden gered. Op twee mensen na werden alle opvarenden gered.”

Altijd alert

“Eenmaal in Nederland pakte ik mijn studie geneeskunde en mijn sociale leven min of meer op. Maar ik stond nog steeds in de overlevingsmodus. Ik was hyperalert op gevaar. De trein hoefde maar te remmen of ik dacht dat we zouden ontsporen. Soms overvielen de emoties me. Ik had huilbuien en sliep moeilijk in. Een coach zei: ‘Els, het is oké dat je dit voelt. Laat het maar gebeuren.’ Om m’n hoofd leeg te maken, ging ik hardlopen. Dat ontspande me en ik vond het leuk om actief bezig te zijn. Bovendien was ik er goed in. Vijf kilometer werden er al snel tien en voor ik het wist had ik me ingeschreven voor een marathon. Toen kwam de triatlon op mijn pad. De Ironman in Zürich zag ik als een eenmalige uitdaging. Het trainen gaf me energie en ik kreeg er echt passie voor. Ik ging met grote stappen vooruit. Die eerste Ironman werd ik vierde tussen de profs. Een onvergetelijk gevoel. Mijn trainer zei: ‘Els, je kunt mooie dingen in de sport bereiken als je hier volledig voor gaat.’ Ik stelde me de vraag hoe ik verder wilde. Ooit was het mijn droom om chirurg te worden en daar was ik in mijn studie heel

doelgericht mee bezig. Zou ik daarop blijven focussen of me toch als atleet gaan ontwikkelen? Het voelde als een tweesprong.

Uiteindelijk ben ik gepromoveerd in de chirurgie. Toch heb ik de keuze gemaakt voor een professionele carrière als topsporter. Een puur intuïtief besluit. Mijn gevoel zei: dit is wat je leuk vindt en waar je goed in bent, probeer het maar. Een sprong in het diepe; ik verliet het gebaande pad. Leven als topsporter is de grootste uitdaging die ik ken. De sport vraagt mijn volledige toewijding. Ik train dagelijks intensief. ’s Ochtends zwem ik zo’n vijf, zes kilometer, ’s middags loop ik drie uur hard of fiets ik zo’n vijf uur. Ooit was tien kilometer ver voor me, nu vind ik het heel normaal om op een dag een halve marathon te lopen en ook nog een flinke afstand te fietsen.”

Overleven

“Grenzen verleggen geeft me voldoening. Soms denk ik dat ik mijn plafond heb bereikt en kom ik er na een paar maanden intensief trainen achter dat er toch nog meer in zit. Of ik een parallel zie met mijn zwemtocht naar het eiland? Ja. Mijn focus lag toen op overleven. Tijdens het zwemmen dwaalden mijn gedachten soms af naar mijn ouders of naar de mogelijke haaien onder me. Zulke gedachten duwde ik bewust weg. Ik kon het me niet veroorloven om daarover na te denken. Ook tijdens wedstrijden blokkeer ik emoties die er niet toe doen. Aan pijn of ongemak denk ik niet, ik ben alleen maar bezig met het proces. De finish is mijn doel. Ik daag mezelf fysiek en mentaal uit en dat voelt als overleven, net als toen. En het is me alle offers waard. In 2018 werd ik Nederlands kampioen op

Wie is Els Visser?

Els Visser is professioneel triatleet. In 2018 werd ze Nederlands kampioen op de Ironman Maastricht. Els promoveerde in de geneeskunde, reist veel en overleefde in 2014 een schipbreuk in Indonesië. Ze is nu in training voor de Ironman World Championship op Hawaï (3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen, 42 kilometer en 195 meter hardlopen).



de Ironman Maastricht. Ik was euforisch. Wat ik in Indonesië meemaakte, heeft me veranderd. Ik kon me vroeger over van alles opwinden, maar maak me nu minder snel druk. Ver vooruitdenken doe ik ook niet meer. Ik leef heel erg in het moment en haal daar het beste uit. Ik denk dat dat de belangrijkste les is die ik heb geleerd: durf te leven. Zo veel mensen zijn vastgeroest. Ze doen jarenlang alles omdat het zo hoort in hun bubbel. Ze durven niet te kiezen voor wat ze écht graag willen. Maar of dat gelukkig maakt? In mijn beleving is er oneindig veel mogelijk als je kansen durft te grijpen en er hard voor wilt werken. Je hebt je hele leven zelf in de hand. Ga het maar gewoon doen. Zelf sta ik nog altijd versteld over waartoe ik in staat ben. En natuurlijk, er gaan best wel dingen mis, maar ik heb geleerd om te relativiseren. Fouten brengen je meestal verder. Meer dan ooit ben ik me ervan bewust dat ik leef. De afgelopen drie jaar heb ik de mooiste dingen meegemaakt. Ik heb gereisd, nieuwe culturen en mensen leren kennen en ik heb mezelf ontwikkeld. Het is elke dag genieten. Dat is misschien wel het grootste geschenk: de dankbaarheid die ik voel dat ik er ben. Ik kan diep gelukkig zijn als ik ergens boven op een berg sta, om me heen kijk en de natuur in me opneem. Voorheen zag ik tien verschillende kleuren, nu wel honderd.”



MEER LEZEN?

Geen zee te hoog: hoe ik een schipbreuk overleefde en de beste triatlete van Nederland werd €20 (Boekerij).