

tekst André van Kats

Levenslust

*Eerst waren drank en sigaretten
voor Stijntje Bruijn een*

*uitlaatklep, nu is dat
het hardlopen.*

fotografie Barbara Kerkhof

'Sporten was als vloeken in de kerk. Ik heb zelfs geen zwemdiploma's'

■ Op Instagram barst het van de *fitgirls* met slanke lijven van wie elke foto die wordt geplaatst voldoet aan een soort schoonheids-ideaal, alsof hun leven bestaat uit een einde-loze combinatie van sporten, zonnebaden, gezond eten en fijn gezelschap. Een eerlijker beeld schetst de Instagram-pagina van Stijntje Bruijn. Scrollend door de foto's die ze de afgelopen jaren plaatste, is ze weliswaar vaak te zien in sportkleding, hardlopend met haar hond, of trek-kend aan gewichten, maar evengoed doet ze weinig moeite om te verhullen dat haar leven er tot een jaar of vier geleden heel anders uitzag.

Het bewijs daarvan wordt bijvoorbeeld geleverd door een foto die een paar keer terugkomt op haar tijdlijn en die werd gemaakt tijdens een van de talloze feestjes die ze in haar vroegere leven bezocht. Daarop is ze te zien met een leeg glas wijn in haar hand, een sigaret in haar mond en een postuur dat wezenlijk verschilt van haar huidige verschijning. Ze noemt die foto nu glimlachend de onvoor-de-ligste die destijds van haar gemaakt had kunnen worden. 'Die foto staat aan de ene kant ver van me af, maar voelt tegelijkertijd ook dichtbij, omdat het laat zien wie ik was,' vertelt ze thuis aan de keukentafel in IJburg. 'Ik heb vanaf mijn veertiende gerookt en ook veel gedronken, ik was een feestneus. Als ik nu naar zo'n foto kijk waarop ik met een sigaret en een glas wijn sta, denk ik vooral dat ik niet heel aardig voor mezelf was in die tijd. Ik zie echt een ander leven dan het leven dat ik nu leid.'

Terugdenkend aan haar vorige leven, vertelt ze over uitgaan, eten in sterrenrestaurants met uitgebreide wijnarrangementen en lange weekenden in New York vol drank en sigaretten. 'Met al die dingen was ik vrij mate-loos. Ik hield mezelf niet in acht, al had ik dat zelf bijna niet in de gaten.' Haar nachtelijke avonturen liepen ook niet altijd goed af. Op haar 41^{ste} brak ze haar kuit en scheurde ze haar enkelbanden af toen ze na een met drank overgoten avond op hoge hakken haar enkel dubbelklapte. Achteraf gezien kan ze wel verklaren hoe het uiteindelijk

zover kwam. Ze groeide op in wat ze zelf 'een cultureel gezin' noemt. Haar moeder was antiekhandelaar, haar vader kunstenaar. Sport speelde thuis geen enkele rol van betekenis. 'Dat zat niet in het dna van mijn ouders. Sporten was als vloeken in de kerk. Ik heb zelfs geen zwemdiploma's, dat vond mijn moeder niet nodig.'

Het kunstenaarsbestaan van haar ouders was niet erg lucratief, waardoor thuis het geld niet bepaald tegen de plinten klotste. Meer dan eens at ze 's avonds rijst met suiker of moest er met vier man een ons vlees worden

gedeeld, simpelweg omdat ze zich niets anders konden veroorloven. Groot was daarom de omschakeling toen ze na haar afstuderen in de sales ging werken en bedragen op haar rekening zag verschijnen waarvan ze zich tot dan toe geen voorstelling had kunnen maken. 'Opeens kon ik bijvoorbeeld lekker naar New York en wereldreizen maken. Ik had in mijn leven veel tekort gekend, daar was ik een beetje klaar mee. Ik denk dat ik daardoor een beetje in de mateloosheid ben geschoten, of dat nou ging om eten, drin-ken, reizen of uitgaan. Het kon plotseling allemaal niet op.'

Roken en drinken speelden uiteindelijk zo'n grote rol in haar leven dat ze nu bijna in de lach schiet bij de vraag of het verslavingen waren. 'Natuurlijk. Qua roken had ik dat in die tijd ook wel door. Een rookverslaving steekt om de tien minuten de kop op, dan heb je weer nieuwe nicotine nodig. Ik heb best vaak geprobeerd om te stoppen, maar werd daar echt heel naar van. Met alcohol was het een ander verhaal, ook omdat ik er goed tegen kon. Alcohol is voor mij een wat sluipendere verslaving. Mijn ervaring is dat je dat pas echt merkt als je een maand of drie niets →



**'Lopen
maakt je
heel
bewust van
je lichaam,
je voelt
alles wat in
de weg zit'**



hebt gedronken. Als je daarna voor het eerst weer een glas drinkt, voel je pas echt wat alcohol doet en weet je dat de nadelen ervan veel groter zijn dan de voordelen.'

De omslag in haar leven kwam in 2017. Een jaar eerder was haar vader overleden aan longkanker, nadat hij een leven lang had gerookt, terwijl haar moeder al niet meer in leven was. 'Mijn vader was een psychiatrische patiënt, mijn moeder een alcoholiste. Er was daarom ook veel zorg voor hen vanuit mijn zus en mij. Op het moment dat onze ouders er allebei niet meer waren, viel die verantwoorde-

lijkheid weg. Pas toen kreeg ik de ruimte om dingen echt anders te gaan doen. Het klinkt misschien wat hard, maar misschien moest ik eerst wees worden om die omslag te kunnen maken. Het was de eerste keer dat ik tijd had om na te denken over wat goed voor mij is, in plaats van wat goed was voor mijn familie. Ik zag wel in dat ik zelf niet ver voorbij de zestig zou komen als ik op dezelfde weg was doorgegaan, terwijl ik er juist lang wil zijn voor mijn kinderen, mijn man en voor mezelf. Er stak uiteindelijk een soort levenslust de kop op.' →



'Niet kunnen lopen heeft een beetje hetzelfde effect als toen ik stopte met roken. Ik word er chagrijnig van'

New York

Ook na de marathon van New York is ze blijven lopen, gemiddeld drie keer per week. Daarnaast doet ze aan krachttraining én heeft ze inmiddels haar baan in de sales verruild voor een bestaan als zelfstandig personal trainer. Zes dagen per week gaat ze daarom om zes uur 's ochtends de deur uit om haar klanten training te geven en doet dan regelmatig zelf vrolijk mee. 'De mateloosheid die ik vroeger had met roken, eten en drinken, heb ik nu met sporten. Ik moet mezelf echt tegenhouden om niet vijf dagen per week te gaan lopen, want dat is niet goed voor mijn lichaam. Tegelijkertijd maakt het hardlopen me wel echt gelukkig, het haalt de top van mijn energie af.'

Feitelijk heeft ze haar vroegere verslavingen daarmee ingeruild voor een nieuwe, want ook hardlopen is in zekere zin inmiddels meer dan een gewoonte geworden. Ze merkt het vooral op momenten dat ze door een pijntje of blessure even niet kan lopen. Lachend: 'Niet kunnen lopen heeft een beetje hetzelfde effect als toen ik stopte met roken. Ik word daar chagrijnig van.'

Daar staat tegenover dat haar nieuwe leven haar vooral veel geluk heeft gebracht. Ze voelt zich sterker dan ooit, houdt van de gedachte dat fysiek vrijwel alles dat ze wil doen binnen haar bereik ligt. Tegenwoordig kijkt ze er naar uit om met een vriendin van Amsterdam naar de Veluwe te fietsen om daar twee dagen achter elkaar een halve marathon te lopen, terwijl ze vroeger zelfs voor veel kortere afstanden een taxi liet voorrijden. 'Van zo'n weekend lopen en fietsen word ik heel blij, op een andere manier dan wanneer ik vroeger in een sterrenrestaurant een wijnarrangement wegtikte. Terwijl ik toen dacht dat zo'n restaurant het summum was.'

Inmiddels staat ze zichzelf mondjasmaat ook binnen haar gezonde leefstijl wat meer toe. Toen ze deze zomer op vakantie was, kwam ze bijvoorbeeld vier kilo zwaarder terug dan ze was vertrokken. Haar strikte alcoholbeleid ging toen even overboord, terwijl ze zichzelf toestond om met de glazen rosé ook de zoute pinda's en Franse kazen mee naar binnen te laten glijden. Dat kon ook, omdat ze wist dat het haar na haar vakantie weinig moeite zou kosten om haar normale ritme weer aan te nemen en de extra kilo's er binnen een paar weken weer vanaf te trainen. Wel benadrukt ze nu dat een uiterlijke metamorfose niet wil zeggen dat ze daadwerkelijk een ander mens is geworden. 'Dat is echt een misvatting. Ik zie er weliswaar anders uit, maar je neemt gewoon je eigen karakter en je eigen neuroses mee. Wel heb ik een andere uitlaatklep gevonden. Vroeger waren dat de drank en sigaretten, maar tegenwoordig is dat het hardlopen.'

Ze woog op dat moment 90 kilo, maar slaagde erin om in vier maanden tijd 23 kilo kwijt te raken. Ze besloot bovendien om *cold turkey* te stoppen met roken en bouwde ook haar alcoholverbruik af, tot ze zelfs een jaar aaneengesloten geen druppel dronk. 'Zowel fysiek als mentaal ben ik de bezem er doorheen gaan halen. Dat was ook wel nodig, want ik heb heel veel problemen heel lang genegeerd. Met drank, roken en eten kun je veel toedekken.' In die periode kwam ze in de sport-school voor het eerst in aanraking met hardlopen. In

eerste instantie deed ze dat op de loopband bij wijze van warming-up voorafgaand aan haar krachttraining, maar al snel voelde ze de drang om naar buiten te gaan en op loopschoenen de wereld in te trekken. 'Lopen maakt je heel bewust van je lichaam, je voelt alles wat in de weg zit. Ik voelde door het lopen mijn lichaam veranderen en merkte dat ik meer kon dan ik dacht. Ik werd ook lichter. Met hardlopen heb je soms het gevoel alsof je zweeft, dat vond ik fantastisch. Het lopen heeft me ook de endorfine en andere stofjes geleverd die ik nodig

had als vervanging van het roken en eten.' Al eind 2019, in het jaar waarin ze het hardlopen serieus had opgepakt, liep ze haar eerste marathon. Dat deed ze uitgerkend in New York, de plek waar ze talloze keren rokend, drinkend en feestend door de straten was getrokken en die zo symbool was komen te staan voor haar oude levensstijl. 'De marathon was in die zin een soort afscheidstournee van mijn oude leven. Normaal hingen we in New York altijd in de lampen, nu rende ik al die cafés en restaurants straal voorbij.'