

tekst ROMY LOUISE VAN SCHOONEVELD beeld DANA'D PRINSEN

Omar Brons open over strijd tegen verslaving

# “Ik heb het goed gedaan, maar ook zo fout gedaan”

Ergens begin 2017 trok Omar Brons richting Spanje om een paar trainingdagen mee te draaien met de veelbelovende triatleten Menno Koolhaas en Yuri Keulen. Triathlon en rust zouden deze dagen de hoogste prioriteit hebben, maar de Almeerse atleet liet zich lokken door een duistere wereld waar hij steeds dieper in verzeild raakte. Terwijl zijn trainingsmaten al op één oor lagen, boekte Omar een taxi naar Alicante. “Bijna de hele nacht ben ik op pad geweest. 's Ochtends vroeg kwam ik blut terug in het hotel en enkele uren later begon de training.”





# B

rons is een bekende familie in de triathlonwereld. Omar draaide samen met broer Milan jarenlang mee op het hoogste niveau. Al verbindt de sport hen nog altijd, de twee verschillen veel van elkaar. Terwijl

Omar zich gemakkelijk laat afleiden door andere zaken, streeft Milan consequent het halen van de wereldtop na. Omar haakte langzaam steeds meer af. Het combineren van zijn gok-escapades met een bestaan als topsporter begon zijn tol te eisen. In een openhartig interview neemt hij ons mee naar zijn diepste dal en de bewonderingswaardige weg terug naar een schuldenvrij leven. Een leven waarin triathlon, zij het op een andere manier, opnieuw centraal staat.

## 'Ik slaagde erin die 20 euro te verdubbelen'

"Het begon eigenlijk met Milan en ik die opgroeiden met een vader die in een casino werkt", blikt Brons terug op zijn jeugd. "Op de basisschool stonden er altijd moeders aan het schoolplein om hun kinderen op te halen, maar bij ons was dat andersom. Mijn vader was rond die tijd vaak net wakker na een nachtdienst. Ik weet ook nog dat we weleens naar het Holland Casino gingen voor een Sinterklaasfeest." Al speelde het casino een rol in hun leven, de broers bleven er verder ver vandaan. Dat veranderde toen Omar, Milan en twee van hun neefjes oud genoeg waren voor een bezoek aan het Holland Casino. "We hadden familie over uit Amerika en gingen met hen op pad in Amsterdam. Eerst een bezoek aan het Rijksmuseum en daarna leek het ons leuk om bij mijn vader langs te gaan op zijn werk. We waren allemaal net oud genoeg om naar binnen te mogen. We kregen 20 euro om te kunnen spelen, maar verder was het onschuldig. Ik slaagde erin om die 20 euro te verdubbelen. 's Avonds ging ik uiteten met mijn toenmalige vriendin en ineens kon ik haar trakteren. Nu, jaren later, klinkt dat heel stom, maar het voelde tof om dat te kunnen doen."

## 'Het had na deze kennismaking snel moeten stoppen'

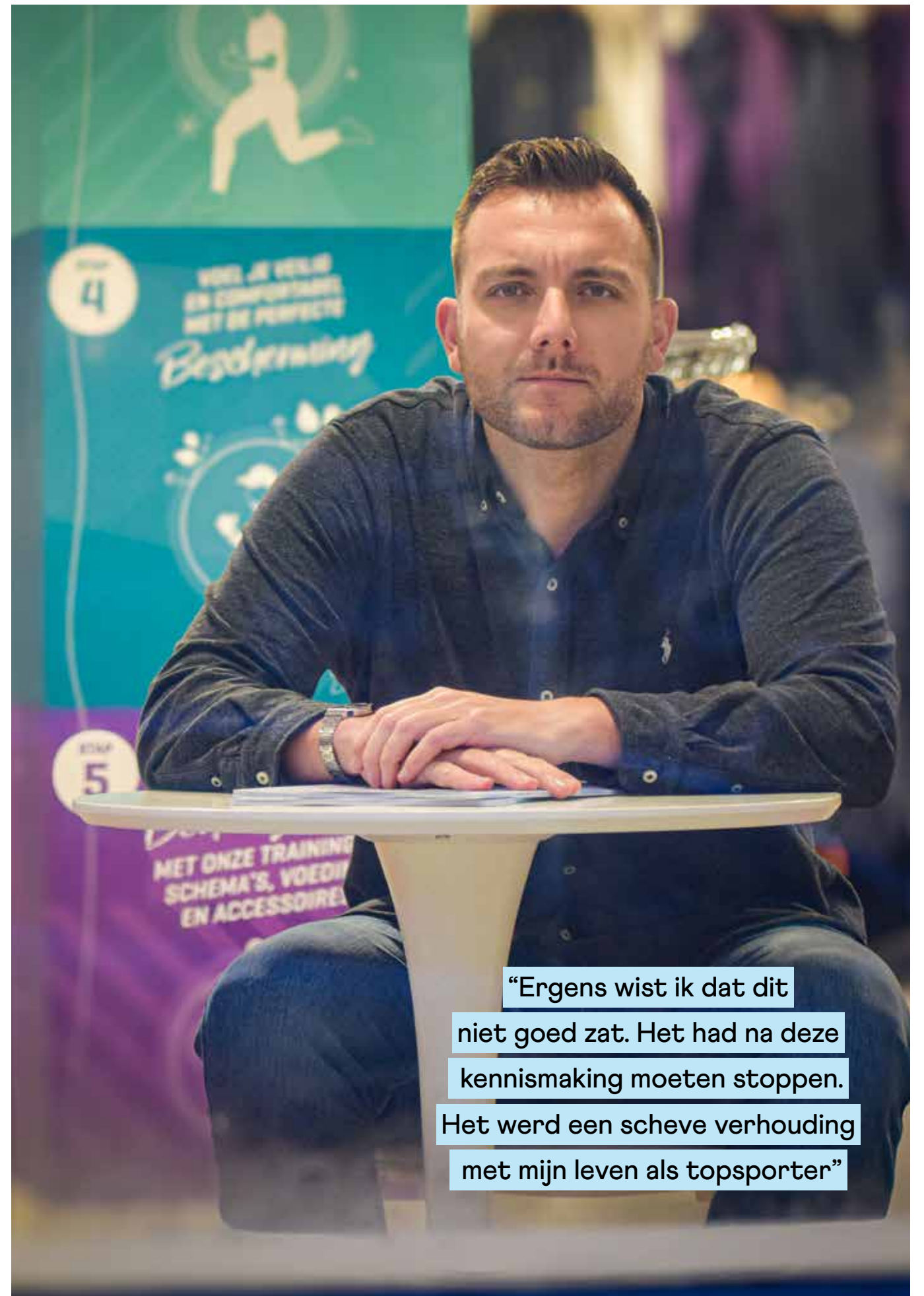
Vanaf dat moment kwam het in een stroomversnelling. Brons maakte onderdeel uit van een vriendengroep die een bezoek aan een van de Almeerse gokhallen als een uitje beschouwde. Een uitje dat op een gegeven moment bijna dagelijks plaatsvond. "Destijds werd er in kleinere casino's ook niet gecontroleerd op een ID en er werd niets geregistreerd." Brons hing het gokgedrag niet aan de grote klok. "Ergens wist ik dat dit niet goed zat. Het had na deze kennismaking moeten stoppen. Milan besloot al snel dat het moest ophouden en ook andere jongens dropen af, maar ik bleef samen met één vriend over. Het werd een scheve verhouding met mijn leven als topsporter."

## Bijna een race gemist

Het probleem werd zo groot dat Omar eens bijna een wedstrijd misliep nadat hij te lang in een gokhal was blijven hangen. "Ik zou deelnemen aan een avondwedstrijdje in Nieuwe Niedorp en aangezien dat op een doordeweekse dag was, moest je op tijd vertrekken om de file te vermijden, maar ik kwam veel te laat thuis. Mijn vader was al afgehaakt, omdat hij vond dat ik het niet serieus nam. We kregen de grootste ruzie en hij besloot niet mee te gaan. Uiteindelijk ging ik alsnog met mijn moeder op pad en slaagde ik erin te winnen. Maar het is natuurlijk geen basis als je drie uur voor de start nog in een halletje staat te gokken."

## Gokken met geleend geld

Omar speelde aanvankelijk met het geld dat hij verdiende met bijbaantjes. "Dat je je eigen geld verbrast is tot daaraan toe. Waar het mis ging, is dat ik geld van anderen ging lenen. Ik sloot leningen af en maakte op een gegeven moment de overstap naar online gokken. Je kunt niet 24/7 in een hal staan, maar je kunt wel nachtenlang gokken op je laptop of mobiel." Daarmee vervaagden de grenzen nog meer. "Als je op je scherm ziet dat je met 1000 euro speelt, voelt dat heel anders dan wanneer je het geld echt in je hand hebt. Daarbij is het heel eenvoudig om je te registreren voor dit soort websites en heb je er in enkele seconden geld op gezet om mee te spelen. Pas als je het geld uit wil laten betalen, wordt het ingewikkeld; dan willen ze paspoort-kopieën, moet je →



"Ergens wist ik dat dit niet goed zat. Het had na deze kennismaking moeten stoppen. Het werd een scheve verhouding met mijn leven als topsporter"





**“Ik heb vaak genoeg in een split-second gedacht: laat ik er nog wat meer van maken”**

allemaal documenten invullen en een paar dagen wachten tot het is goedgekeurd. In de tussentijd heeft een verslaafde alweer op de knop ‘annuleren’ gedrukt, waarna je het geld direct kunt gebruiken om verder te spelen. Ik heb vaak genoeg in een split-seconde gedacht: laat ik er nog wat meer van maken.”

Het gokken bracht stress met zich mee, paniek zelfs, maar Omar kon het met niemand delen wanneer hij in de nacht 800 euro had verloren. “Dan slaap je niet lekker”, denkt hij terug. “Ik woonde in die periode nog thuis en als ik de volgende ochtend om 06:30 uur met Milan had afgesproken om te zwemmen, ging ik over het algemeen gewoon mee. Dan probeerde ik een knop om te zetten. Achteraf is dat natuurlijk bizar.”

### Schrijnende situatie

De verslaving bereikte een dieptepunt toen Omar in 2017 in Spanje twee trainingdagen zou meedraaien met belofte Menno Koolhaas en Youri Keulen. “Ik was in Spanje voor een trainingsstage en toevallig verbleven Menno en Youri in de buurt voor een stage met het NTC (Nationaal Triathlon Trainingscentrum, red.). Ze waren er al een paar dagen eerder, dus ik had bedacht om een nachtje hetzelfde hotel te boeken en met ze mee te trainen.” Terwijl Koolhaas en Keulen zich focusten op het draaien van een paar goede trainingdagen, dwaalde Omar na het diner af naar het centrum van Alicante. “Die jongens weten dit nog altijd niet. Het was een schrijnende situatie; terwijl zij in bed lagen om te rusten voor de trainingdag van morgen, regelde ik een taxi naar het grote casino in Alicante. Ik weet nog dat ik daar alleen naar binnenliep en ergens voelde dat het nergens op sloeg waar ik mee bezig was.”

“Na drie of vier ‘draaitjes’ aan de roulette was het geld er doorheen. Ik kon nog net de taxi betalen. Tijdens die rit besefte ik me hoe erg ik in de shit zat.” Eenmaal terug in het hotel regelde Omar een lening via een vriend. “Hij zat ook diep in een gokverslaving. Hij heeft mij een aantal keer wat geld geleend.”

### ‘Ik kwam er vaak nog goed mee weg’

Ondanks deze onstuimige nacht, verscheen Brons ‘s ochtends vroeg op de training. Sterker nog: hij zou minimaal vijf uur gaan fietsen met flink wat hoogteverschillen. “Ik weet nog dat Menno en ik het laatste uur aardig gas hebben gegeven om op een bepaald gemiddelde uit te komen. Ik wil niet zeggen dat ik Menno fietsles heb gegeven, maar hij had het zeker zwaar, dat zou je nu niet meer zeggen”, lacht hij. “Op de een of andere manier kon ik op dit soort momenten alles van de nacht ervoor uitzetten.”

### De waarheid drijft boven

Al heeft Brons zijn dubbelleven lang kunnen verbergen, het moest een keer uitkomen. Met ondertussen een forse schuld achter zijn naam, stapelden de problemen zich op. “Ik had in die tijd altijd bijbaantjes. Ik werkte meerdere dagen per week en woonde ondertussen nog thuis. Op een gegeven moment begonnen mijn ouders zich af te vragen hoe het kon dat ik altijd geldproblemen had. Ik verdiende best oké, maar ik zat altijd krap.” Eind 2018 deed zich een situatie voor waardoor Omar niet anders kon dan zijn problemen opbiechten. “Ik weet niet meer wat mijn ouders precies hadden ontdekt, maar ik stond met mijn rug tegen de muur. Ik moest uitleggen waar de problemen vandaan kwamen.” Met hulp van zijn ouders schakelde Brons een therapeut in. “Voor mijn vader was dit extra moeilijk, want dit is al jaren zijn werk. Hij wordt hier dagelijks mee geconfronteerd.”

### Heel pijnlijk

Omar kwam bij een counselor terecht met wie hij eens in de twee weken een gesprek had. “Ik vond het prima, maar het maakte niet echt indruk.” Na een tijdje verviel hij dan ook weer in de oude gewoonte. “Ik was ondertussen zo’n 25 jaar en zag hoe mensen om mij heen wat aan het opbouwen waren; ze kregen een goede baan, kochten een auto of zelfs een huis. Ik had niets. Sterker nog: op het dieptepunt had ik een schuld van 20.000 euro. Als ik daar nu aan terugdenk, vind ik dat heel pijnlijk ... dat ik de boel zo heb verkwlood.”

### Terugval

Eind 2019 barstte de bom. “Ik woonde samen met mijn toenmalige vriendin en dat ging uit. We gingen niet op een leuke manier uit elkaar. En ik bleef met niets achter. Ik had geen werk, mijn triathloncarrière liep moeizaam na het stoppen van iQsquare (het triathlonteam waar Omar destijds onderdeel van uitmaakte, red.) en ik moest weer terug naar mijn ouders.” →



“Ik ben alles of niets. Dingen gaan bij mij nooit normaal. Dat kan heel mooi en leuk zijn, maar voor mensen om mij heen is het ook lastig. Het is met mij nooit saai, maar ook nooit makkelijk”

Eenmaal terug in Almere kreeg hij direct de vraag of zijn gokproblemen iets met de break-up te maken hadden. “Ik liet het een beetje in het midden, maar mijn ouders vertrouwden het niet en zochten contact met mijn ex. Toen kwamen ze erachter dat ik weer was teruggevallen in mijn oude patroon: af en toe naar een gokhal en wat online klooiën. Mijn vriendin had het ontdekt. We kregen ruzie en daarna wees ze me de deur.”

### Verslavingskliniek: ‘Een soort interventie’

Omar mocht weer bij zijn ouders komen wonen, maar hij werd niet met veel enthousiasme ontvangen. “Mijn ouders waren duidelijk: ‘je bent welkom en we vangen je altijd op, maar het is niet alsof de vlag wordt uitgehangen’. Ze wilden dat ik me zou aanmelden bij een verslavingskliniek.” Dat kon Brons goed begrijpen. “Ik had geen keuze; het was een soort interventie. Het was niet leuk, maar ik wist dat het moest gebeuren. Dit was begin 2020. Milan zat ondertussen in Spanje voor een trainingsstage van een paar maanden. We konden dus niet meer samen trainen in Almere. Ik maakte voor mezelf de balans op en wist dat het sneu was: het sporten stelde niets meer voor, sponsors had ik niet echt, ik had geen baan, geen vriendin en woonde met zware gokproblemen bij mijn ouders.”

### Bounce back

Het zou tijd kosten, maar vanaf nu was er nog één weg voor Brons: de weg terug omhoog. “Ik kwam bij een verslavingskliniek in Amersfoort terecht. Twee keer per week ging ik die kant op en werd ik in een groep gegooid met allemaal verslaafden.” Een van de stappen richting herstel was open kaart spelen met je omgeving. “Ik vertelde steeds meer mensen over mijn situatie.”

Ondertussen werd Omar nauw in de gaten gehouden en bleef er geen euro over om mee te gokken. “Daar was geen ruimte voor. Het geld dat via een bijbaantje binnenkwam, controleerden mijn ouders.” Langzaam maar zeker ging het de goede kant op, maar met de komst van corona kwam Omar’s behandeling rommelig tot een einde. “Het traject zou zo’n drie maanden duren, maar na ongeveer twee maanden ging het over in online sessies. Daar had ik veel moeite mee. Uiteindelijk was die periode afgesloten en had ik af en toe nog een meeting met mijn behandelaar, Bas Brons (geen familie, zie pagina 26 red.). Daarna was het aan mijzelf.”

Gelukkig was er een knop omgegaan: “De behandeling had indruk gemaakt. Ik ben blij dat ik dat heb gedaan, al was het niet 100 procent ideaal door de overgang naar online sessies.”

### Schuldenvrij

Voordat deze periode goed afgesloten kon worden moest Brons nog een schuld wegwerken. “In termijnen ben ik die terug gaan betalen. Vorig jaar heb ik mijn laatste betaling overgemaakt.”

### ‘Het leven van een topsporter past niet bij mij’

Mede dankzij therapie heeft Brons zichzelf steeds beter leren begrijpen en zo kan hij ook accepteren dat een leven als topsporter niet voor hem is weggelegd. “Ik ben alles of niets. Dingen gaan bij mij nooit normaal. Dat kan heel mooi en leuk zijn, maar voor mensen om mij heen is het ook lastig. Het is met mij nooit saai, maar ook nooit makkelijk.” Soms steekt dat wel even. “Als ik naar de wedstrijd in Almere kijk, voelt dat heel dubbel. Vroeger deed ik niet onder voor Milan, maar ik weet niet of ik ooit zo ver had kunnen komen als hij”, kijkt Brons naar zijn jongere broer. “Milan is veel rustiger en stabiel; hij doet elke dag zijn trainingen netjes en heeft veel talent; zo heeft hij dit niveau kunnen bereiken. Het is jammer dat ik nooit goed heb doorgezet, maar ik heb er ook vrede mee dat het leven van een topsporter niet bij mij past.”

### ‘Als een oude liefde’

Vrij van verslaving en verlost van grote schulden, keerde Omar in 2022 terug naar zijn oude vertrouwde triathlonwereld. Met de lancering van de Triathlon Inside podcast, later het magazine en nu ook een pro team, geniet hij van een andere rol binnen zijn geliefde sport. Als agegrouper komt hij ondertussen ook zelf weer in actie. Vorig jaar finishte hij zelfs zijn eerste full distance. “Ik heb een paar jaar gedacht dat het triathlonboek dicht was, maar dat gaat niet helemaal. Het is nota bene het werk van mijn broer. Als ik in Almere ben, gaat het nergens anders over. Ik kon in die jaren wel doen alsof het klaar was, maar het is toch als een oude liefde. Die liefde is op een leuke manier teruggekomen in mijn leven.” En dat past hem beter, erkent Omar.

Zijn advies aan mensen die met verslaving te maken hebben: “Blijf met de mensen om je heen communiceren en probeer je bezig te houden met de mooiere dingen in het leven: vrienden en sport bijvoorbeeld. Zoek je geluk in andere dingen, want in het wereldje van verslaving ga je het niet vinden.” ●



# Topsport en gokverslaving

Bas Brons, behandelaar bij SolutionS Verslavingszorg,  
specialist gokverslaving

Gokverslaving komt voor in alle sociale klassen en onder alle leeftijden. Maar de laatste tijd zien we in de verslavingszorg steeds meer aanmeldingen van jongeren die om hulp vragen. Met jongeren bedoelen we de kwetsbare groep van 18 t/m 24 jaar. Dit noemen we een 'kwetsbare groep' omdat het stuk van het brein dat zorgt voor controle over het gedrag nog niet volledig ontwikkeld is, terwijl het stuk van het brein dat zorgt voor motivatie al wel volledig ontwikkeld is. Het betekent dat mensen in deze leeftijdscategorie een enorme drive kunnen voelen om iets te doen, maar het moeilijk vinden om op tijd te stoppen of de consequenties van hun gedrag te overzien.

Binnen deze doelgroep die we in de verslavingszorg zien, zitten opvallend vaak jonge (top)sporters, zowel op professioneel niveau als op het hoogste amateurniveau. Dat deze groep sporters eerder in een gokverslaving terechtkomt dan in een middelenslaving, heeft natuurlijk een reden. De eerste reden is dat sporters vaak geen alcohol drinken of andere middelen gebruiken, omdat dat ten koste gaat van hun prestaties en aan het licht komt bij dopingcontroles. Maar omdat ook deze groep behoefte heeft aan ontspanning – een uitlaatklep – komen ze al snel in het gebied van gedragsverslavingen zoals bijvoorbeeld gamen, seks, en dus ook gokken.

Om nog beter uit te leggen waarom een (top)sporter eerder een gokverslaving zou kunnen krijgen, gebruiken we het **3M-model: Mens, Milieu en Middelen**.

**Mens:** Hoe zit je als mens in elkaar? Had je bijvoorbeeld als kind al een drive, ambitie en was je vaak op zoek naar spanning?

**Milieu:** In wat voor milieu ben je opgegroeid? Hoe ziet je gezin van herkomst eruit; komen daar bijvoorbeeld verslavingen voor? Er zijn ook nog sub-milieus: wie zijn je vrienden, gokken die ook? Denk bijvoorbeeld ook aan trainingsmaatjes.

**Middelen:** Dit heeft betrekking op wat je tot je beschikking hebt. Topsporters hebben vaak tussen het trainen en wedstrijden door tijd over, en zeker op hoger niveau hebben sporters vaak meer geld. Ook is er minder toezicht. Doordat ze een bepaalde status verworven hebben, worden ze niet vaak gecorrigeerd in hun gedrag.

Kortom, de eigenschappen die (top)sporters hebben die er vaak voor zorgen dat ze de top kunnen bereiken, zijn dezelfde eigenschappen die ze enorm in de problemen kunnen brengen, zoals bij een gokverslaving. Met name de mateloosheid en het moeilijk kunnen accepteren van verlies spelen hierin een belangrijke rol.



Sommige omstandigheden kunnen extra risicovol zijn: denk bijvoorbeeld aan blessures, maar ook het net niet de top halen, lange tijd niet winnen in de sport of niet geselecteerd worden voor een bepaald team. Dit kan ervoor zorgen dat iemand die al gokt ter ontspanning, in korte tijd meer gaat gokken om toch een gevoel van ontspanning en een uitlaatklep te hebben.

De laatste tijd zijn er veel onderzoeken gedaan naar het 'gokkersbrein', zie bijvoorbeeld het onderzoek van dr. Ruth van Holst (Amsterdam UMC). Een belangrijk inzicht is dat gokverslaafden, waaronder mogelijk dus ook deze topsporters, in rust een wat hogere dopamine spiegel hebben in een bepaald gebied van het brein. Dit kan een rol spelen bij verhoogde optimisme en positiviteit, ook over hun kansen. Daardoor zouden ze ook moeilijker leren van negatieve ervaringen (verlies), omdat ze hopen op de grote klapper, die zeker nog een keer gaat komen. De realiteit is helaas anders.

Mede daardoor blijven gokverslaafde topsporters vaak langer in de ontkenning of hebben ze werkelijk geen besef van wat er aan de hand is. De gokverslaving blijft daardoor lang verborgen en ze gaan door tot ze volledig zijn vastgelopen en diep in de problemen zitten. Als het besef er plotseling wel is, kunnen ze mede door het schuldgevoel en de schaamte in een soort staat van paniek raken waardoor ze vatbaarder zijn voor criminaliteit en in dit geval ook vaak matchfixing. In de voetbal-, tennis- en darts wereld zijn daar vele voorbeelden van.

Door het stille, verborgen karakter van gokverslavingen en het stigma dat erop rust, is het heel belangrijk dat ook begeleiders en trainers van jonge (top)sporters zich bewust zijn van de risico's en signalen kunnen herkennen. Signalen kunnen bijvoorbeeld zijn: iemand trekt zich terug en is minder toegankelijk, iemand vraagt om meer geld, bijvoorbeeld bij sponsors of leent geld van teamgenoten. Iemand kan soms plots euforisch zijn (gewonnen met gokken) of juist somber (verloren).

Helaas is het ook zo dat het aantal zelfdodingen onder gokverslaafden acht keer zo hoog is als bij andere verslavingen. Zo uitzichtloos kan de situatie zijn in de belevingswereld van de gokverslaafde zelf. In werkelijkheid is er echter altijd een oplossing. Het belangrijkste is dan om hulp te durven en kunnen vragen, bijvoorbeeld aan de mensen in je directe omgeving, of via de huisarts naar de verslavingszorg te gaan.

## Hulp nodig bij gokverslaving?

Neem contact op met SolutionS Verslavingszorg via [info@solutions-center.nl](mailto:info@solutions-center.nl) of 033 – 204 85 50.

Wil je nog meer weten? Scan de QR-code, dan kun je ook kijken naar de webinar van NOC\*NSF.

