



De mens achter...

Gertjan Verbeek

TEKST: FRANK REKERS FOTO'S: EBEL-JAN SCHEPERS

Gertjan Verbeek (1962) was ondermeer beroepsvoetballer bij Heracles en bij SC Heerenveen. Na zijn voetbalcarrière was hij trainer van Heracles, Heerenveen, Feyenoord en nu is hij voor de tweede keer trainer van Heracles Almelo. Gertjan woont buitenaf in Geesteren en heeft een boerderij in Friesland, die hij structureel aan het renoveren is.

In de sportbar ontmoet ik deze karaktervolle persoonlijkheid. Op het eerste gezicht oogt Gertjan rustig. Het gesprek gaat direct over zijn kijk op het leven. 'Ik heb veel gelezen en me verdiept in het boeddhisme, over management tot aan neuronlinguïstisch programmeren toe. Het boeddhisme spreekt me zeer aan, alhoewel ik niet in reïncarnatie geloof. De wijze waarop zij met een probleem omgaan vind ik knap. Bijvoorbeeld het feit dat de Tibetanen het de Chinezen niet kwalijk nemen dat ze Tibet zijn binnengevallen. Ze doen dit vanuit het gedachtegoed dat Chinezen waarschijnlijk onwetend zijn van het leed dat ze aanrichten.'

In de sportbar werden diverse amuses uitgeserveerd. We begonnen met een rouleau van pastrami met zongedroogde tomaten. Vervolgens een shasimi van tonijn met wakame salade en daarna volgde een romige soep van Linda aardappelen met truffelroom.

Gertjan over problemen. "Als er iets ergs gebeurt, is dat een feit. Daar kun je

niets meer aan doen, hoe verdrietig of teleurgesteld je ook bent. Waar je wel wat aan kunt doen is de wijze hoe je ermee omgaat." Gertjan proeft zijn wijn en vervolgt: "Ik moet lachen om voetballers die zeggen: 'ik krijg van de trainer geen vertrouwen'. Dan zeg ik: 'waar kan ik dat kopen. Als ik het kan kopen, kan ik het je geven'. Zelfvertrouwen krijg je door dingen te doen die je goed kan."

Als het zelfvertrouwen groot is, is de eigenwaarde ook groot

Wie is Gertjan Verbeek als trainer/coach?

"Ik ben een bouwer. Ik ben procesgericht. Ik hou van ervan om dingen te ontwikkelen en wil ook graag mensen ontwikkelen. Dat je iets in gang zet door samen te werken en dat het uiteindelijk resultaat oplevert. Ik geloof in het ontwikkelen van mensen. In fysiek en mentaal opzicht kunnen we als voetballers altijd gelijkwaardig zijn."

We verplaatsen ons naar een tafel in het restaurant. Daar stond een dun

gesneden kalfsmuis met een dressing van paling en kappertjes voor ons klaar.

Wie is eigenlijk Gertjan Verbeek?

"Ik ben erg competitief ingesteld en wil graag winnen. Ik heb een vrij grote intrinsieke motivatie en gedrevenheid om de doelen die ik mijzelf stel na te leven. Ik ben veeleisend naar anderen toe, maar ook naar mijzelf. Ik ben iemand die zich ontwikkelt. Ik word me steeds meer bewust van de kwaliteiten en vervormingen die ik heb. Ik ben steeds beter in staat om dat in goede banen te leiden, waardoor ik prettiger in mijn vel zit, anders in het leven kom te staan. Dat verhoogt de kwaliteit van het leven. Dan heb ik het niet over materialistische dingen, maar over het mens zijn. Daarnaast ben ik iemand die slecht nee kan zeggen."

Wat kun jij vertellen over je jeugd?

"Ik ben geboren in Deventer en heb een zus en een broer. Toen ik 3 was, zijn we verhuisd naar Enschede. Daar ben ik opgegroeid. In Enschede woonden we aan de buitenrand. Het buiten zijn, de natuur en de vrijheid heeft me altijd getrokken. Op mijn negentiende ben ik naar het CIOS in Heerenveen gegaan. Daar kwam ik in aanraking met de judosport. Met een leraar klikte het goed, net als met zijn drie zonen. Ik beschouw ze nu als mijn broers. Bij hen op de boerderij heb ik in een appartement gewoond. Als ik in Friesland ben, zoek ik ze altijd even op."



In de serie 'De mens achter ...' betreft het telkens een diepte-interview met een bekende Nederlander of markante ondernemer uit Twente. Het gaat hierbij niet om wat de persoon doet, maar om wie de persoon is. Het gaat niet om de buitenkant, maar om de binnenkant van de persoon. Het interview is telkens bij Landhuishotel & Restaurant De Bloemenbeek in de Lutte vanwege de uitzonderlijke ambiance en mooie ligging, waar ik dit keer sprak de trainer van Heracles Almelo, Gertjan Verbeek.



Welke hobby's heb je?

“Sport in het algemeen. Ik mag graag fysiek bezig zijn zoals fietsen, mountainbiken, hardlopen en squash. Ik heb een motor, hou van boeken lezen. En een avondje stappen of uit eten gaan met vrienden is voor mij ook ontspanning.”

Je woont alleen en je hebt geen relatie?

“Nee, sommige dingen overkomen je. Het gaat niet altijd zoals je denkt dat het gaat. Ik had wat oudere ouders, mijn vader is nu bijna tachtig. Hij had wel graag op jonge leeftijd kinderen willen hebben, want dat zou voor de kinderen leuk zijn. Ik heb wel diverse relaties gehad. De ene wat langer dan de andere. Maar nooit stabiel en lang genoeg om aan kinderen te denken. Ik heb ook wel eens samengewoond en uiteindelijk bleek dat

we niet bij elkaar pasten. Voordat je het weet ben je zevenenveertig. Ik kan heel goed alleen zijn. Dat is niet iedereen gegeven. Ik ben er niet echt mee bezig. Ik kan ook niet zeggen dat ik er niet voor open sta of dat ik dat niet wil. Het heeft bij mij echter geen prioriteit.”

Hoe ziet je ideale vrouw eruit?

“Belangrijkste is dat ze in ieder geval zelfstandig is en dat ze begrijpt dat je elkaar in je waarde laat.”

Als jij je kwaliteit van je leven een cijfer wilt geven op schaal van 0 tot 10. Wat is dat dan?

Gertjan is weer even stil. “Een 7, een 7 tot 8. Het is geen 10 omdat ik soms wel meer tijd zou willen vrij maken om andere dingen te doen. Zoals meer vakantie, motorrijden en klussen aan de boerderij.”

Kun jij je een leven zonder voetbal voorstellen en hoe stel je dat dan voor?

“Het maak een groot deel uit van mijn leven maar dat kan ik me wel voorstellen. Op school had ik veel interesse in geschiedenis. Ik was er goed in en ik vond het leuk. Archeologie trekt me. Wroeten in de aarde, dingen ontdekken. Archeoloog zou iets voor me kunnen zijn.”

Als je terug kijkt in je leven, wat is je minste periode geweest?

“Er was een periode in mijn leven die ingrijpend was. Die voor grote veranderingen hebben gezorgd. Het was het jaar dat ik besloot om te stoppen met actief te voetballen bij Heerenveen. Ik besloot om trainer te worden. Ik had net een relatie van vier jaar achter de rug en mijn moeder kreeg het bericht dat ze borstkanker had en terminaal was. Dat waren drie dingen tegelijkertijd. Ik moest wennen aan het nieuwe bestaan als niet-profvoetballer, moest wennen aan het solitaire bestaan en tenslotte heb je maar één moeder. Ze heeft dat jaar niet meer gehaald. Dat was in 1994, ze was nog maar 60 jaar.”

En een cijfer voor die periode?

Er volgt een zeer verrassend antwoord: “Als ik kijk hoe ik daarmee ben

omgegaan, dan waardeer ik dat misschien wel meer. Dan geef ik dat zeker wel een 8. Ik heb me er niet door van de wijs laten brengen.”

Heb je vrienden in de voetbalwereld?

“Ik heb een aantal mensen in de voetbalwereld dusdanig goed leren kennen, dat ze mij een spiegel weten voor te houden. Die praten me niet naar de mond. Daar zijn vrienden voor, in zowel goede als slechte tijden. Zoals Jan Smit, Riemer van der Velde. Maar ook bijvoorbeeld Jan de Jonge, Pieter Bijl en Henri Kruzen”.

Samenwerken en elkaar in de waarde laten, dat geeft me een heel fijn gevoel

Jeroen van der Veen serveerde ondertussen coquilles uit met gepofte Bonte Bentheimer-kaantjes, parels van vanille en een puree van gele wortel. Jeroen ligt de wijn toe: “Het is een Oremus Tokaj dry 2005 uit Turkije. Deze kruidige droge witte wijn is gemaakt door een zusterbedrijf van het bekende Bodegas Vega Sicilia, Oremus. Complex fruit, levendigheid en fijne nieuwe houttonen zijn de kenmerken voor deze wijn en sluiten perfect aan bij de combinatie met de coquilles.”

Wat maakt je intens gelukkig?

Al lachend: “Een overwinning!” Er volgt even een stilte. Dan volgt er resoluut nog een woord met uitleg: “Samenwerken. Ik kan intens genieten van het proces om met de staf en de directie de spelers van Heracles naar een hoger plan te tillen.” Gertjan geeft nog een voorbeeld: “Na mijn periode bij Feyenoord ben ik thuis met een kameraad de schuren gaan verbouwen. Als ik dan het eindresultaat zie, de wijze waarop we dat hebben gedaan, het

samenwerken, elkaar in de waarde laten, dan geef me dat een heel fijn gevoel.”

Ken je stress?

Een scherp antwoord volgt: “Het begrip stress ken ik, maar ik heb daar volgens mij geen last van. Ik ken wel wedstrijdspanning. Je kunt het aan me merken als ik het druk heb en kan dan last hebben van stemmingen.”

Hoe uit zich dat?

“Dan word ik kort aangeboden, nors, chagrijnig en word wat sneller boos”.

Hoe herpak jij jezelf?

Gertjan geeft een les met onderbouwing op het mentale gebied. “Nou,” zegt Gertjan, “ik heb mezelf een aantal dingen aangeleerd en er zijn trucjes voor die ik aardig beheers. Neem bijvoorbeeld slapen. Ik kan goed slapen. Ik maak dan mijn hoofd leeg. Dat doe ik door te leven in het ‘nu’ en dat ‘nu’ wil zeggen ‘slapen’. Het feit dat je niet kunt slapen, betekent niet dat je hersenactiviteit afneemt. Dat betekent ook dat je een verhoogde hartslag hebt. Met een verhoogde hartslag kom je niet in slaap. Met een verhoogde hersenactiviteit kom je ook niet in slaap. Je ademhaling beïnvloedt het hart en het hart beïnvloedt de hersenen. Dus moet je je focussen op je ademhaling. Als je dat rustig in en uit doet breng je je hartslag naar beneden en als je hartslag naar beneden gaat, neemt de hersenactiviteit af. Omdat de ademhaling in het ‘nu’ zit, denk je ook niet meer aan andere dingen. Het is zelfs nog mooier als je aan fijne dingen weet te denken. Niet kunnen slapen heeft vaak te maken met dingen die je niet verwerkt hebt of met dingen in de toekomst waarover je je zorgen maakt. Als je denkt aan iets leuks, val je ook nog eens prettig in slaap. En dat geeft extra energie.”

Het hoofdgerecht werd door meesterkok Michel van Riswijk uitgeserveerd en bestond uit een geroosterde zeebaarsfilet met een kruidenrisotto en schuimige kreeftensaus. Gertjan is een visliefhebber. Hij vervolgt over het jezelf herpakken: “De enige die daar wat aan kan doen ben jezelf. Je moet

leren omgaan met teleurstellingen. De ene teleurstelling is de andere niet. Een teleurstelling kan je verdrietig maken. Teleurstelling kan ook kwaadheid of agressie oproepen. In beide gevallen ga je daar anders mee om. Het zijn de vaardigheden die me weer tot mezelf brengen. Het moment dat ik teleurgesteld ben, heeft automatisch tot gevolg dat ik me minder prettig voel. De vraag is hoe ik mezelf weer een prettig gevoel geef. In mijn gedrevenheid, het willen winnen en, daar alles voor over hebben. In dat fanatisme ga ik ook vaak sneller praten, luister ik minder goed, word ik wat agressiever in verbale- en lichaamstaal. Het is belangrijk dat ik beseft dat ik daarin mensen afstoot of een reactie krijg die leidt tot niets. Dan schiet je je doel voorbij. Ik moet dan tot tien tellen. Ik verlaag mijn stem, praat langzamer en kom dan anders over. Dat doe ik bewust, bewust bekwaam. Als ik bewust ben, ben ik in staat om me te resetten zodat ik weer in mijn kwaliteit kom te staan. En ik weer goed in mijn vel kom te zitten. Daarmee ben ik voor mijn omgeving aangenamer. Op het moment dat je dat beheerst, kun je daar ook mee spelen.”

Hoe kom je aan die wijsheid?

‘Ik heb veel boeken gelezen. Met name de boeddhisten doen veel met ademhaling’.

Ik ben ambitieus en wil mijn doelen halen op basis van mijn normen en waarden

Waar kun jij heel boos van worden?

‘Ik kan heel erg boos worden van onrechtvaardigheid.’

Hoe heb je de periode Feyenoord ervaren?

“De dingen gaan zoals ze gaan. Het was leerzaam. In alle eerlijkheid en





iemand verantwoordelijk voor je geluk en dat ben jijzelf. Je kunt worden wie je wilt zijn. Wat je overkomt, hoe erg het ook kan zijn, uiteindelijk bepaal jij hoe je ermee omgaat. Je kunt ervoor kiezen om in de slachtofferrol te kruipen of om initiatief te nemen en het heft in eigen hand nemen en daarmee het leven een wending te geven die jouw leven prettig en aangenaam maakt.”

Er is maar één iemand verantwoordelijk voor je geluk en dat ben jijzelf

kijkend naar mijzelf, en dat is mijn waarheid, heb ik er alles aan gedaan heb om er een succes van te maken. Ik kan alleen constateren dat het niet gelukt is. Dat we uit elkaar gingen is dan eenmaal een feit. Het gaat erom hoe je daar dan mee omgaat.”

Geloof jij?

“Ja, in mijzelf. Ik ben atheïst. Ik geloof niet dat er nog iets is na de dood. Dan is het mooi geweest.”

Wat wil jij uit je leven halen?

“Alles.”

Wat is alles?

“Voor mij is dat het nastreven van je ambitie. Ik ben ambitieus en wil mijn doelen halen op basis van mijn normen en waarden. Dat is wat me gelukkig maakt.”

Wat zijn je waarden?

“Ik hou van oprechtheid, eerlijkheid, authentieke mensen, gedreven mensen, mensen die open staan. Ik hou van mensen die tegenslagen weten te overwinnen en die uitdagingen aan gaan.”

Ben je ijdel?

“Ik ben redelijk gedisciplineerd ten aanzien van mijn voeding en ik sport nog steeds. Een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Dat is voor mij een vorm van

ijdelheid. Kleding moet lekker zitten en schoon zijn, ik moet me er prettig in voelen. Ik sta 's ochtends niet lang voor de spiegel. Door mijn haar is nog nooit een kam gegaan. Ik ga er een keer met mijn vingers doorheen en verder doet de wind de rest.”

Heb je een levensmotto?

“Dat je kunt worden wie je wilt zijn.”

Wat wil je sowieso nog een keer gedaan hebben?

“Dat is wel grappig”, zegt Gertjan. “Het heeft namelijk niets met voetbal te maken. Ik wil nog eens een huis bouwen van natuurlijke materialen, ergens midden in het bos. Vanaf de grond af opbouwen. Dat vind ik een uitdaging.”

Gertjan sluit af met een boodschap met veel levenswijsheid: “Ik vind dat veel mensen reactief zijn. Er is maar één

Het dessert bestond uit een overheerlijke ijskoffie met Crème de Catalana en witte chocolademousse met linzen. De dessertwijn betrof een Oremus Tokaj Cuveé, late Harvest 2005 uit Hongarije.

Ik had het genoeg een krachtig en inspirerend persoon te ontmoeten. Hercules Almelo en de mensen om hem heen mogen trots zijn om met hem te mogen samenwerken. Het is een gedreven, ambitieus en authentiek mens, die zich niet anders voordoet dan hij is. Ook nog eens fris van geest en vernieuwend. Juist in turbulente tijden kunnen we daar nog veel van leren. ■

Tot ziens, Frank Rekers

Landhuishotel & Restaurant De Bloemenbeek

Voor deze diepte-interviews is gekozen voor een prachtige locatie, Landhuishotel & Restaurant De Bloemenbeek in De Lutte. Dit vanwege zijn uitzonderlijke nonchelang chique setting, mooie ligging, perfecte bereikbaarheid en al het goede van het rijke Twentse landleven dat onder supervisie van meesterkok Michel van Riswijk vertaald wordt in gastronomische hoogstandjes.