

## Interview van de week



## Aad kan heel goed relativeren

Miep Smitsloo  
miepsmitsloo@planet.nl

Zijn vader vond judo een goede sport voor de toen tienjarige Aad van Polanen: zo zou hij zijn agressie in goede banen kunnen leiden. Na aanvankelijk te hebben tegen gestribbeld, kreeg Aad lol in de sport, waarin hij zou gaan gloriëren. Hij werd drie keer judokampioen van Nederland, zat in de kernploeg van de legendarische Anton Geesink en kon zich zelfs Europees kampioen middengewicht noemen. De Olympische Spelen van 1972 miste hij op een haar na. De lijst met overwinningen op judogebied is lang.

Niet dat de zonnebankgebruinde Leidenaar zich op dergelijke wapenfeiten laat voorstaan. Hij wimpelt ze weg met: *dat is al zo lang geleden*. In zijn knusse huis aan de Leidse Stevenshof toont hij zich een open en makkelijke prater. Hij schudt anekdotes en gebeurtenissen met data en jaartallen uit zijn mouw. Die zijn voor hem een houvast om de voorbije jaren weer voor zich te halen. Naast de successen op sportgebied en een florerende sportschool waren er veel persoonlijke dieptepunten in zijn leven. Zo overleed in 2013 zijn vrouw Conny, ook in de sportschool Aad's steun en toeverlaat, aan kanker. Een jaar later koos zoon Guy Brian Dominique op 31-jarige leeftijd voor de dood, waarvoor hij minder bang was dan voor het leven.

Aad praat over beide ingrijpende gebeurtenissen openlijk vrij lichtig, maar dat komt, omdat hij ze al vaak heeft gedeeld met ouders en leerlingen van zijn sportschool. Bovendien kan hij zijn herinneringen delen met zoon Guy Armand, die hem zowel privé als zakelijk bijstaat. Alleen jammer dat hij niet meer van hem kan winnen op de judomat. Maar ook daarover kan hij zich vrolijk maken. Want relativeren, dat kan hij als geen ander.



Hij mag een leeftijd hebben waarop menig een van zijn pensioen geniet, Aad van Polanen (72) denkt nog geen moment aan stoppen. De Leidenaar is het gezicht van zijn sportschool, die al een slordige halve eeuw standhoudt. De meermalen gelauwerde Nederlands en Europees judokampioen verloor in de afgelopen jaren zijn vrouw Conny, en zijn zoon Guy Brian Dominique koos zelf voor de dood. Niettemin is en blijft Aad een blijmoedig mens.

# 'Ik in een zwart gat vallen? Zo zit ik niet in elkaar'



Sportschoolhouder Aad van Polanen: „Ik ga door met lesgeven totdat ik erbij neerval.“

## Waarom judo

„Als kind woonde ik in de Professorwijk, waar in die tijd veel Duitse vriendjes van buurjongens op straat speelden. Er was er één die me telkens uitdaagde. Hij heette nog Wolfgang ook. Op een gegeven moment was het moeilijk om mijn beheersing te bewaren. Mijn vader vond het al met al een goed idee om me op judo te doen. In het begin vond ik er niks aan, ik ging veel liever met mijn vrienden naar de bioscoop. Maar ja, op een gegeven moment begon ik wat wedstrijden te winnen en dan word je steeds enthousiaster. De eerste keer dat ik op een judomat stond was in 1956, da's nu dus 62 jaar geleden.“

## Veel titels

„Ik heb wel veel gewonnen, maar dat hadden nog meer titels kunnen zijn. Op het moment suprême was ik nogal eens geblesseerd. Bij de Olympische Spelen in 1972 in München was ik reserve. Daarna zag ik vriendjes die eerder van mij hadden verloren bij de Europese kampioenschappen op nummer twee en drie van dat podium staan. Toen dacht ik wel even: verdomme, dat is jammer. Maar zo is het leven. Waar ik het meest trots op ben? Ik ben eigenlijk helemaal niet trots meer, het maakt me allemaal niet zoveel uit. Punt één: het is vijftig jaar geleden. Punt twee: ik ben in 1975 met de wedstrijdsport gestopt, ik sta er niet meer bij stil. Waar ik wel bij stilsta, is dat ik nog steeds iedere dag kan functioneren. Natuurlijk zag er mensen die nog beter functioneren dan ik op deze leeftijd,

maar zo blijf je aan de gang.“

## Die kop

„Als je veel sport, zit je lekker in je lijf, ja, maar ik vind die kop eigenlijk nog belangrijker. Ik hecht meer waarde aan het mentale dan aan het lichamelijke van het sporten. Als het hoofd goed is, werkt dat door naar beneden. Dan is de rest ook goed. Nou ben ik sowieso geen man die op een stoel gaat zitten nadenken en piekeren.“

## Gezondheid

„Sinds derde paasdag, 18 april vorig jaar, heb ik aan mijn handen last van, ja, iets dat ze eerst niet konden vinden. Jicht, pseudo-jicht, artrose, reuma, ze houden het er nu op dat het beginnende artrose is – het woord reuma wil je dan niet uitspreken. In het begin kon ik geen pen meer vasthouden. Nu, dankzij de medicijnen, is het iets beter, maar er zijn dingen die moeilijk blijven: een fles openmaken, een pak melk opendraaien. Je mist de fijne motoriek. Het is een handicap. Volgens de artsen gaat het niet meer echt over. Lastig bij het lesgeven. Maar hé, ik geef al 55 jaar les, en ik kom ook een heel eind doordat ik mijn mondje kan roeren. Ik ben alleen wat eerder moe. Een jaar geleden kon ik rustig om één uur 's nachts naar bed om er om zes uur weer uit te springen. Nu ga ik er af en toe om tien uur al in. Maar goed, er zijn ergere dingen.“

## Goed en slecht

„Ik zie het zo: mensen, die 'een goed medemens' zijn, hebben vaak

allerlei lichamelijke problemen, omdat ze zich van alles veel meer aantrekken. Hoe gevoeliger je bent, des te slechter je af bent, want die stress gaat in je lichaam zitten. Gewetenloze mensen hebben nooit wat, want die zitten nergens mee. Haha, hoe oud ik denk te worden? Je kunt wel een grote mond hebben, het leven kan in een paar dagen afgelopen zijn. Ik hoop wel heel oud te worden, want ik wil niet graag dood.“

## Zelfgekozen dood

„Mijn zoon Guy Brian Dominique wilde dood. Vanaf z'n vijftiende had hij allerlei problemen. Ondanks een aardige moeder en vader, had hij smetvrees, angsten en controledrang. Vooral de laatste jaren had hij het iedere dag over de dood. Het is een lang traject geweest, dat zestien jaar heeft geduurd. Via Parnassia zijn we bij de Levensindicliniek in Den Haag terechtgekomen. In juli 2014 kreeg hij goedkeuring om in aanmerking te komen voor euthanasie. Het was een hele spannende tijd. Je moet het zo zien: iemand krijgt de doodstraf, zoals in Amerika een misdadiger de elektrische stoel krijgt, alleen: Guy wilde dood. Dan ben je aan het aftellen tot 8 augustus, de dag waarop het zou gebeuren. Het team van de Levensindicliniek is hier geweest – Guy is in mijn huis overleden. Ook toen werd hem meerdere malen nadrukkelijk gevraagd of hij het echt wilde. Ja, dus. Hij is met een glimlach op zijn gezicht gegaan. Guy was toen 31 jaar.“

## Aad van Polanen: tienduizenden mensen in 55 jaar lesgegeven

### Vrede mee

„Als iemand dood wil, zou het egoïstisch zijn om dat tegen te houden. Het was Guy's leven, hij bepaalde. Hoe zwaar het ook voor me was – dit is het ergste wat je als ouder kan overkomen – je kunt moeilijk zeggen: het mag niet. Je moet die keuze respecteren. Zijn moeder heeft het gelukkig niet meegemaakt, Conny was het jaar daarvoor overleden, op 25 maart 2013. Ik heb er dus vrede mee. Nogmaals, het gaat om *hem*. Guy ligt nu naast zijn moeder.“

### En dóórgaan

„Ik praat er ogenschijnlijk luchtig over en heb het leven snel weer opgepikt, maar dat komt in het geval van Guy doordat ik het al jaren zag aankomen. Bovendien wilden veel ouders en leerlingen me aanhoren. Ook zij hebben mijn vrouw en zoon goed gekend, Conny gaf hier al 45 jaar les, Guy liep ook vaak op de sportschool rond. Als een soort verwerking ga je dat verhaal telkens weer vertellen, en als je het maar vaak genoeg vertelt, dan gaat het je steeds beter af. Op

een gegeven moment heb ik maar 'in memoriams' op de website gezet. De psychiater, die Guy de laatste dosis gaf, zei tegen me: 'Houd er maar rekening mee dat je in een ontzettend zwart gat valt.' Ik antwoordde: 'Dat gaat niet gebeuren, zo is mijn karakter niet. Ik ken mezelf toch beter dan dat u mij kent? Ik weet toch hoe ik reageer?' Af en toe, als ik in de auto zit, overvalt me een groot verdriet. Dat komt een keer of twee per jaar voor. Dan denk ik: is dit nou echt gebeurd, of is het een film geweest?'

### Karakter

„Wat ik denk, zeg ik meestal wel. Ik wil ook graag dat mensen dat bij mij doen – ik wil weten waar ik aan toe ben. Ja, ik sta blijmoedig in het leven, ik geloof dat ik vrij ongecompliceerd in elkaar zit. Dat is geen verdienste, zo ben je gewoon. Dat geldt ook voor bepaalde gewoonten. Mensen zeggen weleens tegen me: 'Wat goed, dat je zo weinig eet en niet drinkt'. Welnee, ik eet en drink alleen wat als ik honger heb, en ik vind drank smerig. Ik ben wel een einzelgänger, denk ik. Toen mijn vrouw nog leefde, was het huis altijd vol. Conny was knap, lief en gastvrij. Het was altijd de zoete inval. Nu niet meer. Ik ben niet menschenwauw, maar kan mezelf goed vermaken. En als je een paar dagen in de week lesgeeft, zie je genoeg mensen.“

### Kinderen

„Ik vind lesgeven nog steeds ont-

zettend leuk, vooral aan kinderen. Ze zijn spontaan, eerlijk en enthousiast. Elke zaterdagochtend om kwart over acht ben ik weer blij als ze roepen: 'Goedemorgen, meester Aad'. Iedereen noemt mij Aad en ik tutoyeer ook iedereen. Je staar er versteld van, hoe bijdehand kinderen tegenwoordig zijn. Ik heb driejarigen op les die al van één tot vijf kunnen tellen in het Japans. Het is vrij uniek dat ouders bij de lessen van hun kinderen mogen meekijken, bij de meeste sportscholen zijn ze alleen tijdens examens welkom. Bij mij altijd. Ik doe dan als leraar nog meer mijn best, want je wordt op de vingers gekeken. Daarbij, in deze gekke tijd, is het ook goed. Weet jij welke vent er met je kind bezig is?

### (Over)bekend

„Ik ben op m'n 17<sup>e</sup> met lesgeven begonnen, op maandag 26 augustus 1963. Je ziet nu opa's en oma's met kleinkinderen komen, die zelf als kind bij me op de judomat stonden. In die 55 jaar heb ik bij elkaar zestig- tot zeventigduizend leerlingen gehad, reken maar uit. Ik denk dus wel dat ik bekend ben. Ik kom weleens mensen tegen die ik les gaf toen ze een jaar of zes tot tien waren. Die zijn nu veertig. Dan zeggen ze: 'Hé, Aad, hoe is het ermee?' Sommige herken ik, sommige niet, daarvoor zijn ze teveel veranderd. Vaak weet ik nog wel waar ze gewoond hebben.“

### Erbij blijven

„Ik zou mijn leven zo weer overdoen. Het is héérlijk om te blijven

FOTO HIELCO KUIPERS

## Interview van de week

## Paspoort

**Naam:** Aad van Polanen  
**Leeftijd:** 72 jaar  
**Woonplaats:** Leiden  
**Beroep:** eigenaar sportschool voor judo, jiu-jitsu, karate en kinderendo (oefeningen in zelfdiscipline) aan het Bètaplein in Leiden (daarvoor vanaf 1956 tot 2016 achtereenvolgens gevestigd aan de Pieterskerkgracht, Rapenburg en het Universitair Sportcentrum).  
**Wapenfeiten:** Europees judokampioen, vijf keer kampioen van Nederland, voormalig bondscoach Nederlands dames-judo-team, oud-lid Nederlandse judokernploeg (alles in de jaren zestig en zeventig), zie verder [www.aadvanpolanen.nl](http://www.aadvanpolanen.nl)

**Burgerlijke staat:** weduwnaar van Conny, zoons Guy Brian Dominique (overleden in 2014) en Guy Armand (40).

werken, fijn om met mensen om te gaan. Moeders van leerlingen vragen me weleens: Aad, hoe lang ga jij nog door? Nou, roep ik dan, totdat ik er bij neerval. De meesten zeggen: daar hoop ik dan niet bij te zijn. Maar er zijn er ook, die zeggen: ik hoop erbij te zijn. Kan ik je eindelijk mond op mond beademing geven. Haha. Al zou ik zelf geen les meer kunnen geven, dan wil ik toch op die sportschool blijven rondlopen. Ik wil er gewoon bij zijn. Je praat met ouders en leerlingen. Van de meesten ken ik de voornamen, en wat ze doen. Dat wil ik ook weten. Weet ik een naam niet, dan ga ik die in de administratie opzoeken. Mensen zeggen weleens: Aad, wat ben je obsessief bezig. Misschien is het obsessief. Maar ik wil het *toch* weten.“

## Namen zonen

„Conny en ik hebben onze zoons allebei Guy genoemd en dat vinden mensen dan gek, maar ik niet. Je schrijft het hetzelfde, maar spreekt ze anders uit: als *Kie* en *Kai*. Kie geeft in de sportschool les in grappling – een soort worstelen – en BJJ, Braziliaanse jiu-jitsu. Hij is beresterik. Als ik met hem vecht, heb ik niks meer te vertellen. Dan zegt hij: 'Het stelt niet meer zoveel voor bij je, ouwe', en daar heeft hij gelijk in. Laatst wist ik op de judomat met hem niet hoe snel ik moest aftikken. Dan word je door je zoon zwaar ingemaakt. Tien, vijftien jaar geleden had ik hem nog alle hoeken laten zien. Maar hé, zo hoort het in het leven toch te gaan?“