



‘Bij elke kopbal krijgen je hersenen een kleine opdonder’

Stop met koppen in het jeugdvoetbal, want het leidt tot hersenbeschadiging, zeggen de experts. Hoho, van ons mag koppen gewoon, zegt de KNVB. Ouders en jeugdtrainers blijven verward achter, maar voor de Maastrichtse neuroloog én jeugdtrainer Marcel Ariës bestaat er geen twijfel: kappen met koppen!

DOOR **ROBIN VAN DER KLOOR** FOTO'S **ANP** EN **GETTYIMAGES**

M

Misschien is het verstandiger dat we maar niet koppen, roep ik naar de spelers van de JO8-3 van voetbalvereniging VV Scharn. Echt overtuigd klink ik niet. Ik weet dat er veel geluiden zijn om koppen te verbieden in het jeugdvoetbal, maar ik wil ook niet – om de term van bondscoach Ronald Koeman te gebruiken – ‘overdrijven’. Maar ja, wat is het nou: twee belangrijke adviesorganen - de Nederlandse Sportraad en de Gezondheidsraad - zijn volstrekt helder: er moet snel een kopverbod komen in het jeugdvoetbal.

Het meest recente advies van de Sportraad van afgelopen week is duidelijk: we moeten onze kinderen beschermen, want de gevolgen voor de hersenen kunnen op de lange termijn desastreus zijn. Maar de KNVB peinst niet over een verbod. Er zijn nieuwe richtlijnen voor dit seizoen die het koppen moeten beperken en ontmoedigen, maar in de praktijk zal er gewoon gekopt worden en is het onmogelijk bij te houden hoe vaak dat gebeurt en wanneer rust in te

bouwen. In Engeland en België maken ze er wél werk van. Ondertussen staan er tienduizenden ouders en jeugdtrainers langs de kant die niet goed weten wat nou waar en wijs is.

Kan koppen echt zoveel kwaad? Hooft het er niet gewoon bij? En bovenal, wat moet ik als vader en jeugdtrainer tegen de spelers zeggen? Ik ben ook maar ‘per ongeluk’ trainer geworden omdat er een trainerstekort is. Hartstikke leuk om te doen, maar een beetje houvast van bovenaf op het gebied van gezondheid zou wel prettig zijn. Nu heb ik toch vooral het gevoel het zelf uit te moeten zoeken.

De ingebakken voetbalcultuur zit een goede discussie in de weg. Ronald Koeman vindt de hele discussie over kopgevaar maar ‘overdreven’, waarbij hij erkent ‘ouderwets’ te zijn. Bij praatprogramma’s verschijnen veelal oud-spelers die het allemaal maar onzin vinden en vooral niets willen veranderen. De KNVB schermt ermee dat er nog maar weinig glashard bewijs is dat koppen kan leiden tot dementie en wil ‘verder onderzoek’ afwachten.

Gebroken jukbeen

Hoog tijd om adviezen in te winnen bij experts, te beginnen bij een ervaringsdeskundige. „Ik heb ontelbaar vaak gekopt in mijn leven”, vertelt Stan Valckx, oud-topvoetballer uit Arcen. „Ik werd vaak tegenover de grootste speler van de tegenpartij gezet en in die tijd trainden we enorm veel op spelhervattingen. Dus ja. Ik heb héél veel gekopt.”

In die tijd was er vrijwel geen aandacht voor het fenomeen hersenschade door

koppen. „Sterker nog, ik heb wel eens een lichte hersenschudding opgelopen en gewoon doorgespeeld. En twee keer de wedstrijd uitgespeeld met een gebroken jukbeen.” Anekdoten die tegenwoordig – gelukkig – niet meer voorkomen. Valckx: „Ik heb er volgens mij niets aan overgehouden.” De oud-international zit min of meer op dezelfde lijn als Koeman, zij het iets minder kort door de bocht. „Je kunt nu

eenmaal niet alle risico’s uitsluiten. Ik wil het niet bagatelliseren hoor, integendeel. Maar ik denk dat een sport als hockey met die knetterharde bal riskanter is voor het hoofd dan voetbal. Of wat dacht je van wielrennen of Formule 1? En je kunt ook op straat worden aangereden.”

Hardnekkige fabel

Ja oké, denk ik, maar dat zijn allemaal voorbeelden van sporten waar veiligheid hoog op de agenda staat. In hockey (bal laag houden, masker bij strafcorner), Formule 1 (waslijst aan maatregelen) en wielrennen (valhelm verplicht) wordt nou juist wél werk van veiligheid gemaakt.

Valckx: „Ik vraag me af: hoe groot is het probleem nu precies? Ik ben veertig jaar actief in het betaald voetbal en ken misschien een of twee spelers met dementie. Komt dat door het koppen? Dat weten we niet.”

De oud-PSV’er stipt hiermee een hardnekkige fabel aan. Er zou te weinig bekend zijn over de gevolgen van koppen.

“

We gaan toch geen risico’s met onze kinderen nemen, omdat een kopgoal er zo tof uit ziet?

Marcel Ariës, neuroloog





„Dat dacht ik ook, totdat ik me écht in de materie verdiepte”, zegt Anton Slotboom, schrijver van het boek *Mijn hoofd doet gek*. Hierin tekent Slotboom het levensverhaal op van oud-voetballer Wout Holverda, die in de jaren tachtig ook drie seizoenen bij Fortuna Sittard speelde. Hij overleed in 2021 en na postuum onderzoek werd duidelijk dat het vele koppen de hoofdoorzaak van zijn dementie was. Hij leed aan Chronische Traumatische Encefalopathie (CTE), een hersenziekte die wordt veroorzaakt door herhaaldelijk hoofdletsel, zoals bij contact-sporten.

Tijdens het researchen voor zijn boek ontdekte Slotboom dat er al bijna honderd jaar onderzoek wordt gedaan naar de schade die bepaalde sporten veroorzaken. „Bij boksen ligt het er natuurlijk dik bovenop, maar ook in het voetbal is het echt zo helder: langdurig koppen kan op de langere termijn forse hersenschade veroorzaken. Er is volop bewijs. Daarom is het zo onbegrijpelijk dat de KNVB daaraan twijfelt en nu weer terugvalt op het argumenten dat er meer onderzoek moet komen. Het is bizar dat er nog discussie bestaat.” Slotboom krijgt steun van neuroloog-intensivist Marcel Ariës van het MUMC+ in Maastricht. Hij is tevens vader van een voetballend kind en jeugdtrainer bij SV Meerssen. „Bij elke kopbal krijgen je hersenen een kleine opdonder”, zegt Ariës, tevens de eerste Nederlandse preventie-intensivist voor hersenletsel.

Herstelvermogen

„Natuurlijk komt de ene kopbal harder aan dan de andere, maar elk trauma werkt in op de hersenen die weinig herstelvermogen hebben. Die schade telt op, met als resultaat dat bepaalde hersengebieden niet meer goed functioneren. Een botbreuk is meestal te repareren, maar hersenen zijn niet te repareren. Je hersenen heb je je hele leven nodig”, stelt de neuroloog. „Meer en beter bewijs dan dit zal er waarschijnlijk niet gaan komen. Er zijn talloze onderzoeken gedaan naar de gevolgen, samengevat in twee kraakheldere adviezen van de Gezondheidsraad én de Nederlandse Sportraad. En in omringende landen als Engeland en België zijn ze wel in actie geschoten. Ik zou niet weten wat er nog méér gedaan kan worden om de KNVB een kopverbod – te beginnen bij de jeugd – te laten invoeren.” Ariës verbaast zich net als Slotboom

over het uitblijven van een verbod: „We gaan toch geen risico’s met onze kinderen nemen, omdat een kopgoal er zo tof uitziet?”

Veelzeggend is volgens Ariës dat de KNVB het meest recente advies van de Sportraad niet eens heeft afgewacht. „Twee dagen vóór dat advies kwamen ze met hun eigen richtlijnen. Daarnaast slaan ze ook het advies van experts uit de Gezondheidsraad in de wind. Daar heb ik geen begrip voor.”

Niet ethisch

Hoe zit het dan met het ontbreken van het glasharde bewijs, zoals de KNVB stelt? „Om het onomstotelijk te kunnen bewijzen zou je een volledige groep voetballers moeten onderzoeken vanaf hun zesde tot aan hun dood. Eén groep laat je dan koppen en de andere niet. En dan moet je kijken of het aantal dementerenden in de kop-groep duidelijk hoger ligt. Zoiets krijg je nooit voor elkaar en is ook niet ethisch met de huidige kennis over kans op schade. En dus moeten we het doen met associatie-studies, die in verschillende landen steeds op een duidelijk verhoogd risico op dementie wijzen bij veldspelers.”

Het bekendste voorbeeld is wellicht het team van Engeland dat in 1966 wereldkampioen werd. Minstens vijf van hen zijn de afgelopen jaren overleden aan dementie. Ook in Nederland lijden verschillende oud-profs aan dementie of zijn er aan overleden. Alleen is van hen niet duidelijk of dat gekoppeld is aan het koppen. Van Holverda is dat wel duidelijk: zijn hersenen zijn – de enige tot nu toe in het Nederlandse voetbal – onderzocht door neuroloog Jort Vijverberg. Die laat er in het boek van Slotboom geen twijfel over bestaan als hij de scan van Holverda erbij pakt: „Zie, dit is een hersenvlies: dit is de voorkant en dat de achterkant. En dan zie je hier eigenlijk zo’n poortje. Hier en hier. Normaal ligt het echt plat tegen elkaar aan; het is gewoon één vlies, eigenlijk. En dit zien we dus meer bij mensen die vechtsporten hebben gedaan, of bij voetballers met kans op CTE: dat vlies gaat los van elkaar. En dat lijkt dan voor ons een veeg teken te zijn. Als je aan CTE denkt, en je ziet dit, dan denk je echt: hé, dat kan weleens CTE zijn.” Vorig jaar uitte ook Ruud Gullit zijn zorgen bij de NOS: „Ik kon goed koppen. Maar er blijven wel dingetjes over. Ik heb zo’n scan gedaan, en dan kom je bij de dokter: ‘Fussball, hè?’ Allemaal witte vlekjes. Ik word ook een beetje langzamer. Je hersens gaan constant tegen je ►

schedel aan en daardoor heb je dat. Je merkt het wel. Iedere voetballer zal het hebben.”

En dan is er nog het schokkende Schotse onderzoek uit 2016. Uit een geheugentest bij voetballers bleek dat hun geheugen na twintig kopballen 41 tot 67 procent minder goed werkte dan ervoor. Dit herstelde wel binnen 24 uur, maar wat als je dit vanaf je zevende tot en met je veertigste meerdere keren per week doet?

Ondanks al die alarmerende rapporten en voorbeelden blijft de KNVB haar eigen koers voeren. Een van de argumenten van de KNVB om geen verbod op koppen in te voeren is dat het al weinig gebeurt. En dat klopt ergens wel. In het team dat ik train, wordt niet vaak gekopt. „Maar”, merkt Ariës terecht op, „Het ene jongetje kopt nooit en het andere veel vaker.”

Meerssen en Scharn

De KNVB heeft enkele jaren geleden een aantal veranderingen doorgevoerd in het jeugdvoetbal, zoals voetballen met lichtere ballen, indribbelen in plaats van ingooien en op kleinere velden spelen. Die maatregelen hebben ertoe geleid dat koppen minder vanzelfsprekend is, maar een actief beleid om koppen tegen te gaan is er niet. En dus mag het gewoon. Als er nou wél actief beleid zou zijn, zouden kinderen zelf ook kunnen gaan beseffen dat koppen op de langere termijn gevaarlijk kan zijn. Kinderen zijn leergierig en doen het liefst alles wat de ‘grote voetballers’ doen: de schaar, het hakje, hooghouden én ook koppen, zegt Ariës.

„Ook in het team van mijn zoon wordt elke wedstrijd wel een paar keer gekopt.”

Er zijn in Nederland enkele clubs die zelf maar een kopverbod hebben ingevoerd voor de jeugd. Maar dat zijn uitzonderingen. De meest clubs, waaronder ook SV Meerssen en VV Scharn laten zich leiden door de KNVB. Koppen mag, maar er wordt niet actief op getraind.

Conservatisme lijkt de grote rem te blijven. Slotboom was dit voorjaar te gast bij Studio Voetbal, waar het thema ter sprake kwam. „Ik merkte vooraf al: hier hebben die oud-spelers niets mee. Dat was erg jammer.” Slotboom kon zijn verhaal prima kwijt, maar de oud-spelers deden er lacherig over (‘Welke hersenen?’), al opperde Pierre van Hooijdonk dat hij na zijn dood zijn hersenen ter beschikking van de wetenschap stelde. Geen idee hoe serieus dat was. De conclusie was in elk geval: er gaat toch nooit iets veranderen. Daar slaat Ariës op aan. „Wij moeten nu als club en trainers zelf gaan nadenken. Ik kijk er ook als vader en jeugdtrainer naar. Ik zeg gewoon heel simpel: waarom zouden we het risico nemen? Laten we het gewoon niet



Dit zijn de richtlijnen van de KNVB

Geen kopverbod, maar verantwoordelijkheid:
 » Koppen wordt technisch goed en veilig aangeleerd

» Advies is om één keer per maand trainen hierop, zeker niet meer dan één keer per week

» Onder 12 jaar: 5-10 kopballen per training

» Onder 19 jaar: 5-12 kopballen per training

» Senioren maximaal 15 kopballen na een lange bal over meer dan 20 meter

doen. Wat de KNVB nu doet, is de verantwoordelijkheid afschuiven op ouders en jeugdtrainers: die moeten in de gaten houden hoe vaak een kind kopt en daarop acteren.”

Gesprek

Arië's gaat eind deze maand met SV Meerssen in gesprek over deze kwestie. „Ik ben benieuwd of we als vereniging zelf een standpunt kunnen innemen. De KNVB doet het niet, maar wij kunnen ook zelf de verantwoordelijkheid nemen om onze kinderen te beschermen. Ik zou het mooi vinden als we daarmee een trend in gang kunnen zetten. En anders verwacht ik dat

de minister van volksgezondheid in actie schiet. Een advies van de Gezondheidsraad en Sportraad is gezaghebbend.” Een kopverbod zou dan door het kabinet kunnen worden ingevoerd. Slotboom: „Kinderen zijn het meest kwetsbaar: hun breinen zijn pas op hun 25ste volgroeid. Kun je nagaan wat het doet als je op jonge leeftijd veel kopt. Als we doorpakken kunnen de kinderen van nu de eerste generatie worden die zonder koppen opgroeit en dus veel minder risico loopt.” Hij komt aan het eind van het gesprek met een bevlogen pleidooi: „Ik verzoek je met klem om tegen je spelers te zeggen: jongens, we koppen niet. Zeg het tegen ze. Luister niet naar die oud-spelers en de bondscoach, maar naar de mensen die er verstand van hebben.” Gelukkig zijn er ook andere geluiden. Zoals van Tijani Reijnders en Ronald Waterreus, oud-keeper en columnist bij De Limburger. Hij hekelt de laksheid van Koeman en stelt de terechte vraag: 'Niemand vindt het nog gek dat een wielrenner steevast een helm draagt. Waarom gaan we dan zo nalatig om met het thema koppen?' En Reijnders zegt: „Als uit onderzoeken blijkt dat het gevaarlijk is, dan moeten we dat maar proberen af te bouwen tot een bepaalde leeftijd.” Waarom zegt Koeman niet zoiets? Of waarom zegt hij niet: 'Er zijn mensen die er

meer verstand van hebben dan ik, laten we die mensen het beleid laten maken.' De nuchterheid en 'gezond verstand' maken de sport goed voor de ontwikkeling en weerbaarheid van kinderen, maar het is ook een van mijn grote bezwaren: als je erin doorschiet kan het ook gevaarlijk zijn. In dit geval voor de breinen van onze kinderen. Zit je dan met je stoerdoenerij. Schrijnend in het boek van Holverda is dat hij al in de jaren tachtig klaagde over de hoofdpijnen, op het veld. 'Ik zie scheel joh', tekende een medespeler ooit op uit de mond van Holverda. Maar niemand, zelfs de clubarts niet, deed er iets mee. Hij werd nooit onderzocht, nooit gewisseld.

Simpele maatregel

Het is goed dat we de tijd van doorspelen met een hersenschudding, zoals in de tijd van Valckx, achter ons hebben gelaten. Daarom is het ook zo jammer dat Koeman het allemaal maar onzin lijkt te vinden. En daarom is het nog fijner dat een boegbeeld als Tijani Reijnders zich uit-spreekt. Ik laat de woorden van Slotboom en Arië's goed op me inwerken en dan ben ik er wel uit. Ergens heeft Valckx een punt als hij stelt dat we niet alles kunnen controleren en dat we dat ook niet moeten willen. Maar de onderzoeken liggen er – al heel lang – de adviezen zijn kraakhelder en als je kinderen met zo'n simpele maatregel kunt behoeden voor zo'n groot en gevaarlijk risico in de toekomst, waar hebben we het dan nog over?

Column De week van de hoofdredacteur



Dat vrouwelijke collega's onheus worden bejegend is schokkend én onacceptabel

Na afloop van het interview komt, helemaal uit het niets, die ene vraag die nu alweer weken door haar hoofd spookt: of hij haar type is. Niet een keer, niet twee keer, hij vraagt het drie keer. Uit het veld geslagen kapt ze het gesprek af. Stamelend formuleert ze iets wat op een antwoord lijkt, niet wetend wat ze ermee aan moet. De uren, dagen en weken na het interview twijfelt ze aan zichzelf. Heb ik onbewust signalen afgegeven, vraagt ze zich keer op keer af. Waarom heb ik hem niet direct stevig van repliek gediend?

Ik hoorde bij toeval van dit incident. Tijdens een gesprek bij de koffieautomaat. Zij deelde haar ervaring met mij, nadat ik haar had verteld dat ik me kapot was geschrokken van de verhalen van twee jonge collega's over wat zij meemaken als ze voor ons op pad zijn. Een van hen zei dat ze nooit zomaar alleen naar huis fietst. Dat ze altijd haar locatie deelt met vriendinnen en dat ze meestal een sleutelbos in haar hand heeft als ze in het donker op weg is. Voor het geval dat. Haar collega vertelde dat ook zij tijdens haar werk zo nu en dan wordt lastiggevallen. Dubbelzinnige opmerkingen. Soms zelfs ronduit seksistisch. Toen zij voor het eerst naar een vergadering van de gemeenteraad ging, was het direct raak. „Hebben we eindelijk iets leuks om naar te kijken”, zei een van de raadsleden nadat zij zich keurig had voorgesteld. Grappig bedoeld? Misschien. Onschuldig? Nee. Zeker niet. Ik ga er voor het gemak vanuit dat deze politicus geen idee heeft wat hij heeft aangericht. Om zijn denken een klein beetje op weg te helpen: de journaliste in kwestie worstelt in haar hoofd nog steeds met het voorval. Zij vraagt zich af hoe ze had moeten reageren. Zou het haar rol als stadsverslaggever raken als zij er direct iets van gezegd had? De vraag stellen is hem, vrees ik, beantwoorden.

Uiteraard weet ik dat er mannen zijn die het zich menen te kunnen permitteren om een vrouw uit het niets te vragen of hij haar type is, die het kennelijk vinden kunnen om een verslaggeefster die nog maar net aan haar eerste baan is begonnen op haar uiterlijk te beoordelen. Maar dat ik tijdens vier gesprekken evenzoveel voorbeelden krijg van grensoverschrijdend gedrag, vind ik toch op z'n minst schokkend. En ik vrees dat dit nog maar het topje van de ijsberg is.

Wij doen er alles aan om voor iedereen die bij ons werkt een veilige werkomgeving te creëren. We hebben protocollen waarin is vastgelegd hoe wij ons zowel intern als extern dienen te gedragen, hebben vertrouwenspersonen en bieden een luisterend oor. Maar dat blijkt niet genoeg. De blik was en is vooral gericht op hoe wij onderling met elkaar omgaan. Oog en oor voor wat collega's (vrouwen én mannen) meemaken als ze voor ons de straat op gaan was er niet of nauwelijks. Evenmin bestaat er een cultuur om die ervaringen te delen, laat staan dat is vastgelegd hoe in voorkomende gevallen te reageren.

Dat vrouwen de nacht moeten opeisen omdat ze na een avondje stappen niet onbekommerd naar huis kunnen fietsen, is vreselijk. En dat vrouwen zich tijdens hun werk allerlei vormen van grensoverschrijdend gedrag moeten laten welgevalen, is waarschijnlijk een uiting van hetzelfde probleem. Ik vind dit onacceptabel. Wij gaan daarom eerst met iedereen op de vloer in gesprek om vervolgens na te denken over wat wij kunnen en moeten doen. De wereld verbeteren is een illusie, maar doen alsof het erbij hoort is geen optie.