

IMANA TRUYERS (24) VELDLOOPSTER

Imana begon op haar zesde met atletiek. Vandaag is ze Belgisch kampioen veldlopen. Daarnaast is ze verpleegkundige in het UZ Leuven en het gezicht van Thousand Hills of Hope, dat onder andere projecten voor weeskinderen steunt in Rwanda. 'Binnenkort ga ik er zelf nog eens heen. Ik hoop dat er met onze steun al wat veranderd is.'

Portugal, 2010. Imana's eerste Europese Kampioenschap. Op vierhonderd meter van de meet zakt ze plots door haar knie. Later blijkt dat haar voorste kruisbanden gescheurd zijn. Maar Imana krabbelt recht en sprint de laatste vierhonderd meter naar het einde. 'Pijn voelde ik niet', vertelt ze. 'Ik was vooral kwaad op mezelf: *Waarom val je nu? Sta gewoon eens recht.* Ik ben toch nog zeventiende geëindigd. Maar het bleek erger te zijn dan ik dacht.'

BELGISCH KAMPIOEN

Imana moet bijna een jaar lang revalideren. Krachttraining,

kinesithérapie, fietsen ... Alles, behalve lopen. 'Soms had ik er echt geen zin meer in. Ik was elke dag bezig met dingen waar ik mijn tijd liever niet aan spendeerde. Dan vroeg ik me af waarvoor ik het nog deed. Maar lopen is mijn passie. Als ik het een week moet laten, dan mis ik het echt. Dus zette ik door.'

Vandaag, na nog meer trainen en afzien, is Imana Belgisch kampioen veldlopen bij de senioren. 'Mijn blessure heeft me sterker gemaakt. Ik was opgelucht en blij dat ik überhaupt opnieuw kon lopen, want het zag er even slecht uit. Toen ik weer mijn eerste wed-



‘Ik moest van bij het begin vechten voor mijn leven’

strijd liep, besepte ik hoeveel ik van mijn sport hield.’

Voor die Belgische titel mag ze haar doorzettingsvermogen bedanken. Een karaktertrek die ze, lijkt het wel, genetisch heeft doorgekregen. ‘Mijn biologische moeder moet een erg sterke vrouw geweest zijn. Wat zij moest doorstaan ... Ik heb veel bewondering voor haar.’

ONTHOOFD

Imana is geboren uit conflict. Haar vader is Hutu, haar moeder Tutsi. Als de strijd losbarst in Rwanda, slaat Imana's moeder op de vlucht. Van het noordelijke Musenda legt ze de honderd kilometer naar de hoofdstad Kigali te voet af. Op dat moment is ze zeven maanden zwanger van Imana. Enkele kilometers voor Kigali bevalt ze, op een bergflank waar de witte tenten van een vluchtelingenkamp staan opgericht. Een dag later sterft de moeder van Imana. De uitputting werd haar te veel. Ze liet een zoon van vijf jaar, een dochter van drie en Imana achter.

‘Een Belgische zuster vond me en bracht me naar een weeshuis. Mijn broer en zus bleven achter. Omdat ik prematuur geboren was, moest ik van bij het begin vechten voor mijn leven.’ De zuster die haar vond, zuster Maria-Michelle, →



Reddende engel

Vierennegentig is ze ondertussen, de Limburgse zuster Maria-Michelle. Maar Imana's reddende engel blijft zich inzetten voor Rwandese zieken en kinderen.

‘Al lang voordat ze mij vond, was zuster Maria als verpleegster in de weer voor de missie in Rwanda. Tijdens het conflict trok ze langs de vluchtelingenkampen om kinderen te helpen die hun ouders hadden verloren. Zo vond ze mij.’

‘Zuster Maria hielp kinderen in de kampen’

‘Ik ben zuster Maria heel dankbaar. Ze heeft me begeleid van start tot finish. Toen ik malaria kreeg, heeft ze me de beste zorg gegeven, zodat ik toch nog op tijd naar België kon vertrekken. Daarna kwam ze ons geregeld thuis bezoeken. Ik zie de kranige zuster een beetje als mijn oma.’

‘Nu is ze nog altijd verpleegster in Rwanda. Zij is onze tussenpersoon voor Thousand Hills of Hope en overziet alles ter plaatse. Ze vertelt ons waar hulp nodig is en verzorgt de contacten.’

‘Zuster Maria is niet van plan om terug te komen naar België. Ze zal blijven helpen waar ze kan. Als ze het niet meer kan, wil ze niet naar een rustoord in België. Ze vertelde me dat ze wil sterven in Rwanda.’

wilde haar zo snel mogelijk het land uitkrijgen. De toestand werd steeds gevaarlijker, de genocide was niet veraf. 'Maar ik kreeg malaria en werd overgebracht naar de afdeling neonatologie van een ziekenhuis in Kigali. Het was een race tegen de klok, maar ik overleefde het. Blijkbaar ben ik wel een vechtertje. Zuster Maria had ondertussen een jong, Limburgs koppel gevonden dat mij wilde adopteren.'

Met het laatste vliegtuig dat van Rwanda naar België vloog, vertrok de drie maanden oude Imana naar een nieuw leven. Twee weken later kregen haar kersverse ouders nieuws over het Rwandese weeshuis waar Imana voorheen verbleef. Rebellen vielen er binnen en onthoofdden er de achtergebleven kinderen. Tekenend voor de gruwel van de genocide. In een periode van honderd dagen werden tussen de 500 000 en 1 miljoen mensen vermoord.

MAMA'S HEUVEL

Toen Imana twaalf werd, kreeg ze te horen dat ze een broer en een zus heeft, maar ook tantes, nonkels, neven en nichten, zelfs haar biologische vader leeft nog. Toch zou het nog zo'n acht jaar duren voordat ze terugkeerde naar Rwanda. 'Ik durfde niet terug te gaan. Toen ik klein was, dacht ik dat ik daar zou moeten blijven als ik terugging. Maar ik ben blij dat ik het uiteindelijk wel gedaan heb.'

'Ik dacht dat mijn broer gewoon een vreemde zou zijn, maar ik voelde onmiddellijk een band met hem. Net zoals in die programma's op



LESSEN VAN EEN topsporter

ZOEK JE PASSIE

'Soms heb ik echt geen zin om mijn loopschoenen aan te trekken. Maar een week niet lopen, en ik mis het al. Ik doe wat ik graag doe. Daardoor wil ik elke keer opnieuw alles geven.'

KEN JEZELF

'Ik kan mezelf goed inschatten. Op Belgische wedstrijden zal ik een van de beste zijn, op Europees niveau niet. Als je van jezelf weet wat je waard bent, dan loop je niet tegen een muur. Enkel zo kun je jezelf overstijgen.'

KIJK VOORUIT

'Slechte wedstrijden zijn er sowieso, maar die laat ik meestal niet aan mijn hart komen. Ik zie dat als een goede training voor de volgende wedstrijd. Een tegenslag is enkel een voorbereiding voor wat later komt.'

OMRING JE GOED

'Ik zat op de Topsportschool in Hasselt toen ik geblesseerd raakte. Mijn klasgenoten wisten wat voor impact zo'n blessure heeft. Als ik het niet meer zag zitten om terug te knokken, kon ik op hun steun rekenen.'

televisie. Mijn broer woont buiten de stad op een van de heuvels en zorgt er voor twee families: voor de onze en voor het nieuwe gezin van mijn biologische vader. Mijn vader heb ik nog niet gezien. Tijdens de genocide liep hij een hersenletsel op door een slag van een machete. Ze waarschuwden me dat hij agressief kan zijn, en ik ben bang dat onze ontmoeting zou tegenvallen.'

Imana bezocht er ook de heuvel waar eens een tentenkamp stond, waar haar mama haar het leven heeft geschonken. Ze werd er stil van. 'Nu zie je er niets meer van, maar onder het gras liggen heel wat mensen begraven, waaronder mijn mama. Toen kreeg ik een krop in de keel. Ik denk en hoop dat ik een beetje kracht van haar heb geërfd.'

PREHISTORIE

Terug in België start Imana samen met sportmarketingbedrijf Golazo het project Thousand Hills of Hope op. Ze vragen aan zuster Maria-Michelle, die altijd met Imana contact heeft gehouden, waar ze het meeste kunnen helpen. 'We investeren in het materiaal van het ziekenhuis waar ik zelf als baby tegen malaria heb gevochten: medische instrumenten, bedden ... Ik ben ter plaatse gaan kijken. Dat gebouw lijkt uit de prehistorie te komen. Het heeft dringend vernieuwing nodig.'

Door een portie geluk ziet mijn leven er heel anders uit dan dat van mijn broer en zus. Dus als ik kan helpen, doe ik dat graag. De buurman van mijn broer heeft

een smartphone. Zo kunnen we communiceren met elkaar. Maar ik praat liever niet over mezelf. Ik wil mijn luxe niet in hun gezicht wrijven, ook al zijn ze erg trots op mij.'

WITTE JAS

Imana's hulpvaardigheid beperkt zich niet alleen tot Rwanda. Ook in België maakt ze er werk van om anderen sterker te maken. 'Ik werk als verpleegkundige op de afdeling kinderorthopedie en -revalidatie in het UZ Leuven. Kinderen en beweging, dat zijn de twee dingen die me het meest aanspreken. De

grootste groep kinderen op mijn afdeling heeft een motorische beperking door een hersenverlamming. We helpen hen hun spieren te ontwikkelen, hen te laten bewegen.'

'Mijn vader liep een hersenletsel op door een slag met een machete'

'Ik wil niet dat ze schrik hebben van mijn witte jas, dus ik probeer

hen altijd vriendschappelijk te benaderen. Om mee te werken, moeten ze zich goed in hun vel voelen. Dat lukt niet als ik de strenge verpleegster ben. Maar ik hou het natuurlijk ook wel professioneel.'

Ondertussen traint Imana verder. Ze gaat op hoogtestage in het Atlasgebergte van Marokko en legt zich binnenkort toe op de piste. 'Ik wil naar de kampioenschappen voor de 5 000 meter. Veldlopen is geen olympische discipline, de piste wel. Als ik dat nog kan bereiken, zou dat geweldig zijn.'

Uit *Leef*, Gezondheidsmagazine van CM – jaargang 1, nr 4.

Tekst: Michiel Verplancke

Foto's: Lieven van Assche