

Anesthesioloog in opleiding Marlous Buis (29) deed mee aan *The Island*, het Net5-realityprogramma waarin vijftien onbekende Nederlanders een maand op een onbewoond eiland moeten overleven. "Toen we eindelijk vuur hadden, begon het dagenlang te regenen."

Ik had al jaren in mijn hoofd dat ik mezelf eens wilde onderwerpen aan een extreme uitdaging. Hoe reageren lichaam en geest op een maand lang nauwelijks eten en slapen? En dat onder de meest primitieve omstandigheden die je je maar kunt voorstellen. Ik had het idee dat ik dat wel aankon, maar ik wist het niet zeker. Toen ik het format van *The Island* voorbij zag komen, heb ik me direct aangemeld. Dat ik werd geselecteerd, had ook te maken met mijn medische achtergrond. Het productieteam wilde er graag een arts bij hebben, die zo nodig eerste hulp zou kunnen verlenen. Naast één dag survivaltraining met de andere deelnemers kreeg ik vooraf een medische briefing van het safetyteam, bestaande uit een gespecialiseerde verpleegkundige en een survivalspecialist. Daarin namen we een aantal mogelijke medische situaties door. Hoe snel er tegengif zou kunnen zijn bij een giftige slangenbeet, wat de aanvliegtijd van een helikopter zou zijn bij een acute situatie en welke zaken er in mijn medische kit zaten. Dat waren wat basale dingen, zoals antibioticakuren, naalden, spuitjes, hechtmateriaal en wat zakjes ORS voor het geval mensen uitgedroogd raakten. Ook bespraken we hoe mijn rol zou moeten zijn. Dat ik bijvoorbeeld geen onnodige risico's moest nemen, maar dat ik wel mee moest als er deelnemers op een riskante expeditie gingen. Eigenlijk had ik verwacht dat ik vaker in actie zou moeten komen als arts. Heel veel verder dan wat verwondingen kwam het niet en daar kon ik meestal niet zo veel aan doen. Wel was er een kandidaat die twee keer flauwviel, waarvan een keer plat met



# 'Ik weet nu dat ik zo'n uitdaging aankan'

zijn gezicht op het water. Hem heb ik uiteindelijk ORS gegeven, omdat hij uitdrogingsverschijnselen had. Dat dat in de koffer zat, heb ik trouwens niemand op het eiland verteld, omdat ik bang was dat ze het anders ongevraagd zouden pakken. In ORS zit druivensuiker en dat zou vast een enorme aantrekkingskracht op de deelnemers hebben gehad.

De eerste dagen op het eiland waren meteen al heel zwaar, omdat het niet lukte om vuur te maken. Daardoor konden we het water niet filteren en de krabbetjes, vissen en slakken niet bakken of koken. Toen we eindelijk vuur hadden, begon het te regenen. Vier dagen lang, dat was echt verschrikkelijk. Omdat we toen nog geen waterdicht dak hadden, werden we ook niet meer droog. Alhoewel de temperatuur boven de 20 graden lag – we zaten op een tropisch eiland vlak bij Panama –, waren we tot op het bot verkleumd. Iedereen had verweekte handen met wondjes, ontstaan door het hakken met de machete en het maken van vuur. In dat soort omstandigheden helen wondjes ook minder snel. Die regenperiode vond ik erger dan de dorst en honger. Ik weet nog dat ik de hele tijd naar de lucht keek of het al opklaarde, speurend naar een stukje blauw.

De laatste weken waren vooral zwaar door de verveling. Als je in Nederland klaar bent met werken, pak je een boek of ga je een filmpje kijken. Daar konden we naast vuur maken, voedsel zoeken en op expeditie gaan, niet veel doen. Die verveling is mentaal killing. Vooral de nachten waren heel lang. En doordat je

op een keiharde ondergrond lag, werd je om de haverklap wakker.

Het mooiste moment was toen we te horen kregen dat we de volgende dag van het eiland af mochten. Ik ben nog nooit zo gelukkig geweest. Samen met de anderen stond ik te huilen van vreugde. Ik heb mijn vriendin Fleur, mijn familie en mijn hond die maand enorm gemist. Die laatste nacht kon ik van opwinding niet slapen, zo erg keek ik uit naar het telefoongesprek met Fleur en zo bang was ik dat ze om welke reden dan ook niet op zou kunnen nemen.

**'Het is apart om te ervaren dat je wereld heel klein wordt'**

Op het eiland heb ik ook veel mooie momenten gehad, bijvoorbeeld de keer dat een van de kandidaten een heerlijke vismaaltijd had bereid. Wat heb ik daar van genoten. Maar ook van de soms diepgaande gesprekken met andere kandidaten. Tijdens zo'n hels avontuur breken mensen soms, mooi om daar dan bij te zijn en iets voor hen te kunnen betekenen. Af en toe waren er ook heftige situaties met botsende karakters. Daar heb ik zelf geen energie in gestoken. Tijdens mijn opleiding heb ik geleerd om syste-

matisch te denken en te handelen, aan emoties heb je op zo'n moment niets.

Ook heel apart was het om te ervaren dat je wereld heel klein wordt, je bent eigenlijk alleen maar bezig met de dagelijkse dingen. Toen we op het eiland zaten, vonden de aanslagen in Parijs plaats; het was een rare gewaarwording om dat zoveel later te horen.

Ik weet nu dat ik zo'n uitdaging aankan. Van de vijftien kandidaten zijn er vier afgevallen, dat zegt wel iets over de zwaarte. Ik was na een maand broodmager. Nu, een paar maanden later, ben ik weer terug op gewicht. Ik kijk er met een goed gevoel op terug, maar als mensen mij vragen of ik het leuk gevonden heb, zeg ik toch echt nee.

Wat ik wel merk, is dat mensen door het tv-programma een goed beeld hebben van hoe het geweest moet zijn. 'Respect', zeggen ze dan. Maar helemaal begrijpen hoe het was, kunnen ze niet. Daarvoor moet je het echt zelf meemaken. Ik krijg veel positieve reacties van patiënten in het Meander Medisch Centrum in Amersfoort waar ik het perifere deel van mijn opleiding doe. Laatst vroeg ik aan een patiënt die was flauwge gevallen en net weer zijn ogen opendeed, of het weer een beetje ging. Ja, antwoordde hij, zeker nu ik zo'n beroemde dokter zie.

## The Island

Het realityprogramma *The Island* werd van half januari tot half maart uitgezonden door Net5. U kunt alle acht afleveringen terugkijken via [net5.nl/programmas/the-island/](https://net5.nl/programmas/the-island/)