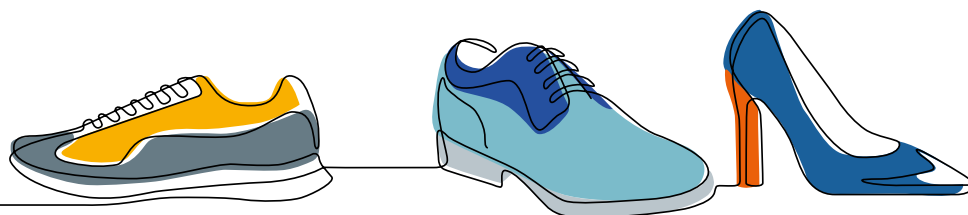
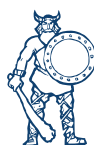


PUSH



Wat is jouw toekomst na je sportcarrière?

Kom op tijd in actie



Onderzoek van De Batavieren naar de aard en omvang
van de duale ontwikkeling en de transitie naar de maatschappij
bij hockeyinternationals (publieksversie)

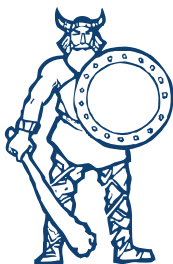


Inhoud

en verder:

- 16 Niet alleen juichen, ook verantwoordelijkheid nemen**
Waarom oud-topsporters zo betrokken zijn bij dit onderwerp
- 28 De noodzaak van duale ontwikkeling**
De belangrijkste conclusies uit het Batavieren-onderzoek
- 44 Voorwaarts**
11 aanbevelingen voor huidige en toekomstige internationals
- 48 'Iedere topsporter verdient een eigen benadering'**
Oud-international Wietske de Ruiter maakte van duale ontwikkeling haar eigen carrière
- 51 Eerder verschenen uitgaven van De Batavieren**

Hoe focus je
optimaal op vandaag,
zonder te vergeten
dat er ook
een morgen is?



Voorwoord

Twée levens

De Nederlandse Hockey Club De Batavieren is opgericht in 1937, met als doel de 'ware hockeygeest' te verspreiden en het spelen van wedstrijden te bevorderen. De meeste leden zijn (oud-)internationals, aangevuld met spelers die een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan de hockeysport. Als uniek generatieplatform ondersteunen De Batavieren het tophockey en stimuleren we de onderlinge verbinding, onder meer door het spelen van toernooien en demonstratiewedstrijden.

Naast de vele bestuurlijke rollen die Batavieren vervullen bij clubs en de KNHB, worden er met enige regelmaat onderzoeken opgezet rondom relevante thema's in de topsport, meestal in overleg met de KNHB. Zo kunnen wij ons steentje bijdragen aan de ontwikkeling van de topsport. Het begon in de jaren zeventig en tachtig met tests van sticks en kunstgrasvelden, later kwamen er boekjes en symposia over onderwerpen als hockey en geld, de rol van de coach en hoe je talent optimaal kunt benutten.

We leven in een tijd waarin veel wordt geëist van topsporters, het worden steeds meer (tijdelijk) full-time professionals. Hoe focus je optimaal op vandaag, zonder te vergeten dat er ook een morgen is? Hoe ontwikkel je je beste zelf, zowel op het veld als voor het lange leven erna? Deze vragen waren voor ons aanleiding een nieuw onderzoek te beginnen. We ondervroegen een groot aantal oud-tophockeys (m/v) over hun zogeheten 'duale ontwikkeling', de resultaten ervan staan opgetekend in deze uitgave. Met veel dank aan allen die hier zo hard aan hebben meegewerkt.

Niek van Exel

Voorzitter NHC De Batavieren

TEUN DE NOOIJER

**‘Ik had minder
goed gepresteerd
als ik niets
had gedaan naast
het hockey’**



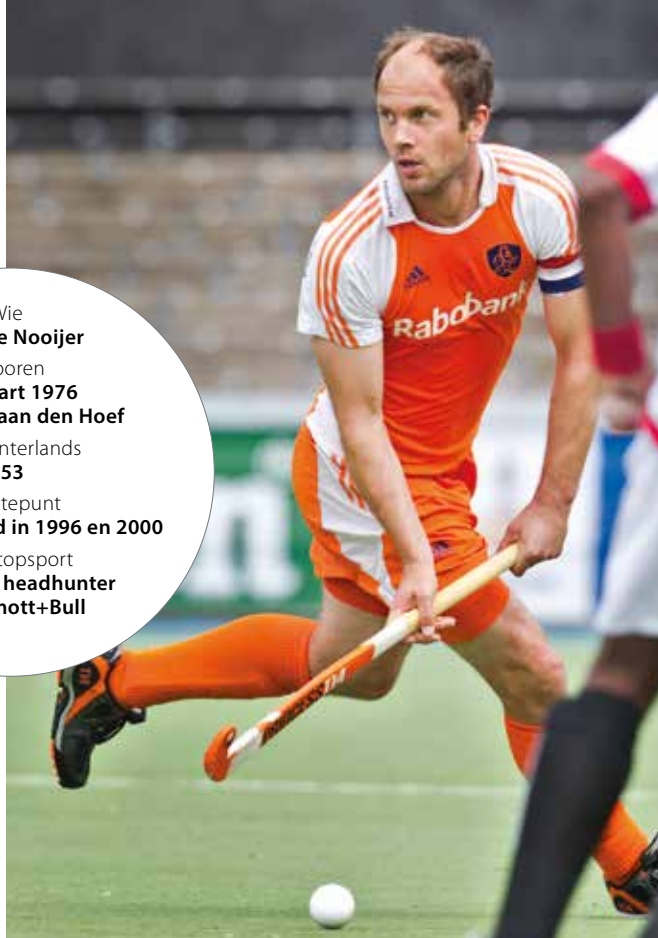


Wie
Teun de Nooijer
Geboren
22 maart 1976
in **Egmond aan den Hoef**

Aantal interlands
453

Hoogtepunt
Olympisch goud in 1996 en 2000

Na de topsport
**Partner bij headhunter
McDermott+Bull**



Ook iemand die twintig jaar lang sterspeler en steunpilaar van Bloemendaal en het Nederlands elftal is geweest, moet daarna gewoon aan de slag om geld te verdienen. Daar was Teun de Nooijer gelukkig al vroeg mee begonnen.



Wie op topniveau hockeyt, verveelt zich nooit – en er blijft genoeg tijd over voor andere zaken. Teun wilde die tijd eerst vullen met een studie geschiedenis, maar dat bleek geen gelukkige keuze. De gebrekkige medewerking van de universiteit maakte het lastig zijn topsportleven te combineren met een studie – en dat maakte hij niet eenvoudiger door een tijdje in Hamburg te gaan hockeyen. Hij wilde niet eindeloos studeren, maar vond het wel belangrijk een papiertje te halen. Het feit dat hij al op jonge leeftijd (24) vader was geworden, zorgde voor extra motivatie zich ook maatschappelijk te ontwikkelen. De Randstad Topsport Academie bood hem wat hij wilde: een studie die goed te combineren viel met zijn sport- en zijn gezinsleven. Overdag studeren, 's avonds trainen. “Eigenlijk ben ik het grootste deel van het jaar een soort huisman”, zei hij destijds in een interview met *Trouw*.

Met het papiertje eenmaal op zak deed Teun een aantal stages om werkervaring op te doen, gemiddeld tweeënhalf dag per week. "Die combinatie was niet altijd makkelijk. Hockey stond op één, dus ik moest vaak eerder weg om op tijd op de training te kunnen zijn. Daardoor had ik vaak het gevoel dat ik tekortschoot, niet voldoende kon leveren. Ook omdat mijn collega's natuurlijk wel konden doorwerken als dat nodig was."

Eigen bedrijf

Op zijn club bedacht en ontwikkelde Teun het plan een eigen bedrijf op te zetten: TDNA, de Teun de Nooijer Academy, voor coaching, begeleiding, presentaties en ook inspiratiesessies. Het liep meteen goed, viel uitstekend te combineren met hockey en leverde ook nog een prima inkomen op. Teun: "Ik ben altijd bezig geweest naast het hockey. Dat kwam mijn spel ook ten goede: ik weet zeker dat ik minder goed had gepresteerd als ik niet iets naast het hockey had gedaan. Mijn carrière had dan ook beslist minder lang geduurd. Toen ik stopte met hockey, liepen mijn activiteiten met TDNA gewoon door, dus ik heb nooit het zwarte gat gekend."

Een van die sessies met TDNA leverde hem in 2017, vier jaar nadat hij zijn stick aan de wilgen had gehangen, een uitnodiging op van headhunter McDermott+Bull.

'Het programma zit zo vol competitiewedstrijden, trainingskampen en interlands dat er amper tijd overblijft voor maatschappelijke ontwikkeling'

Zij boden hem na een paar gesprekken een baan aan om te komen meehelpen met het bouwen van 'winning teams': kijken wat de cultuur is bij een klant, welke ervaring en kwaliteiten er nodig zijn voor een 'perfect fit', wat voor persoonlijkheid past binnen een team? Waar zijn belangrijkste activiteiten tot dan altijd rond het hockey waren geplooid, zoals de klussen via zijn eigen academie, werd hij bij McDermott+Bull in 2017 niet binnengehaald om zijn hockeynaam, maar om wat hij 'kwam brengen' binnen de organisatie. Daarmee was zijn transitie van topsport naar maatschappelijke carrière definitief een feit.

Ondersteuning en afstemming

Teun: "Mijn diploma heeft me wel rust en zekerheid gegeven, maar heeft me nauwelijks geholpen bij het vinden van werk. Dat gebeurde doorgaans via mijn netwerk. Als ik tijdens mijn hockeytijd om hulp of ondersteuning vroeg, heb ik die gekregen, vaak van individuen binnen club of bond. Ik heb echter nooit iets gemerkt van structurele ondersteuning voor hockeyers die zich ook op maatschappelijk vlak willen ontwikkelen. Daar moet iets aan gebeuren."

Op dit moment zijn hockeyers groten-deels op zichzelf aangewezen als het gaat om het opbouwen van een maatschappelijke carrière naast hun topsportleven – en daar slaagt niet iedereen in.

Teun: "Door naast je sport te werken, kun je je breder ontwikkelen en dat helpt je in je latere leven. Het probleem is dat er nu vaak roofofbouw wordt gepleegd: het programma zit zo vol met competitiewedstrijden, trainingskampen en interlands dat er amper tijd overblijft voor maatschappelijke ontwikkeling naast het hockey. Om die te kunnen faciliteren, moeten het nationale en internationale hockeyprogramma worden aangepast en op elkaar afgestemd. Ook in deze tijd is het goed mogelijk om professioneel sport te bedrijven en daarnaast te bouwen aan een maatschappelijke loopbaan, maar daarvoor is afstemming cruciaal."

‘Sporters ontwikkelen wel degelijk nuttige vaardigheden’

Ieder mens moet zich af en toe aanpassen aan nieuwe omstandigheden. Dat is niet per se aan topsporters voorbehouden, vindt oud-spits Kim Lammers. Ze pleit ervoor om topsporters met meer zelfvertrouwen het werkende leven in te sturen.

Kim Lammers beschouwt zichzelf als een positief ingesteld mens. Dus toen ze na een mooie carrière in 2014 gestopt was als international, begon ze vol goede moed aan het leven na het tophockey. “Ik had precies tweehonderd keer voor Oranje gespeeld en ook nog gescoord in mijn laatste interland, de WK-finale in eigen land. Het was helemaal perfect.”

De buitenwacht hielp niet bepaald mee om het positieve gevoel vast te houden, vertelt Kim. “De eerste vraag die veel mensen stellen, is: ‘En, ben je nu in een zwart gat gevallen?’ Er is een enorme bias. Ze denken dat het vast niet mogelijk is om uit een werkend leven net zoveel voldoening te halen als uit een topsportcarrière.

‘Ik had te veel haast om met iets nieuws aan de slag te gaan en heb niet de tijd genomen om te ontdekken wat ik écht wilde’

Misschien had het te maken met mijn onzekerheid, maar ik voelde me best aangevalen door zulke vragen.”

Van een zwart gat was geen sprake, want Kim had al voor het WK een baan geaccepteerd als directeur bij het Ronald McDonald Centre. Vier weken na dat zo glorieus verlopen toernooi, begon ze aan haar nieuwe functie en achteraf gezien was dat te snel. “Ik heb niet de tijd genomen om te ontdekken wat ik écht wilde, ik had te veel haast om met iets nieuws aan de slag te gaan. In mijn onderbuik voelde ik al vrij snel dat die baan niet was wat ik wilde, maar ik zat er nog steeds met een topsportmentaliteit in. Ik dacht: ik wil deze wedstrijd gewoon winnen. Zo werkt het dus niet.”

Ratrace

Na een jaar besloot Kim te stoppen met haar baan. Ze vestigde zich als zelfstandig ondernemer en dat vrije leven bleek haar een stuk beter te bevalen. Als coach, motivator, spreker en inspirator heeft ze een missie om mensen in beweging te krijgen. “Door mijn hockeycarrière heb ik een groot netwerk kunnen opbouwen. Dat helpt enorm als je voor jezelf begint.”

Na een aantal drukke en succesvolle jaren zorgde het coronavirus ervoor dat Kim zichzelf voor de tweede keer opnieuw moest uitvinden. Ze besloot te stoppen met het coachen van het vrouwenteam van Huizen om zich volledig op haar werkende carrière te kunnen richten. “Mijn agenda was bomvol, maar opeens vielen allerlei opdrachten weg”, zei Kim tegen De Gooien Eemlander. “Mijn leven was de afgelopen jaren een ratrace, ik ging maar door. Tijdens de lange wandelingen die ik maakte, had ik tijd om na te denken. Toen heb ik besloten om mijn maatschappelijke carrière voorrang te geven, want ik wil de dingen die ik doe voor de volle 100 procent doen. Zo zit ik nu eenmaal in elkaar.”

Geen exclusief probleem

De coronacrisis heeft Kim ook een ander inzicht opgeleverd. Dat ieder mens zich af



Wie
Kim Lammers

Geboren
21 april 1981 in Amsterdam

Aantal interlands
200

Hoogtepunt
**Olympisch goud in 2012 en
wereldkampioen in 2006 en 2014**

Na de topsport
**Zelfstandig coach, motivator,
spreker en inspirator**

en toe moet aanpassen aan nieuwe omstandigheden. "Dat is niet per se aan topsporters voorbehouden. Het zou goed zijn als aan dat aspect meer aandacht wordt besteed tijdens je sportloopbaan. Ik voelde me best onzeker over de overgang van sport naar een maatschappelijke carrière en dat gevoel werd versterkt door al die vragen over het zwarte gat. Het zou me geholpen hebben als ik daar goede voorlichting over had gekregen, zodat ik niet het gevoel had gekregen dat het een exclusief probleem is voor topsporters."

Want als je nuchter naar de zaken kunt kijken, dan zie je ook minder op tegen de overgang. Daarnaast vindt Kim dat de hockeypbond een rol kan spelen bij het vergroten van het zelfvertrouwen van de sporters. "Het was vaak alleen maar meer en meer trainen, daar schieten we in door. Ik denk dat het een verrijking is als je internationals meer ruimte geeft voor een duale carrière. Er zit nu ook een generatie met allemaal hoopopgeleide meiden. Laat oud-internationals met een leuke loopbaan presentaties geven over wat ze doen en hoe ze daar zijn gekomen. En maak de huidige internationals bewust van het feit dat ze wel degelijk nuttige vaardigheden opbouwen in hun sport. Ze moeten niet denken dat ze achterlopen op hun leeftijdsgenoten."



GUUS VOGELS

**‘Uiteindelijk is het aan
jou om je ook op je werk
in de basis te spelen’**







Wie
Guus Vogels

Geboren

26 maart 1975 in Naaldwijk

Aantal interlands

263

Hoogtepunt

Olympisch goud in 1996 en 2000

Na de topsport

**Guus is commercieel
manager bij tankopslagbedrijf
Vopak**

**‘Zorg dat je de regie
hebt bij het einde van
je hockeyloopbaan’**

‘Ik ben losgekomen van de hockeyer Guus Vogels’

“Ik heb naast mijn hockeyloopbaan altijd gestudeerd. Dat zorgde voor ritme en afwisseling in mijn dag. Op die manier heb ik de HTS kunnen afronden. Het was mijn wens om het einde van mijn hockeycarrière zelf te registreren en dat is gelukt. Eigenlijk heb ik de overgang naar een werkend leven al hockeyend gemaakt, want ik werd vestigingsmanager bij mijn club, HGC. Door deze functie kon ik ook nog een tijdje in de hoofdklasse en het Nederlands elftal blijven spelen. Tegen het einde van mijn hockeycarrière heb ik bewust gekozen om verder te gaan in de richting van mijn studie en ben ik bij tankopslagbedrijf Vopak terechtgekomen. Daar werk ik nog steeds. Ik heb veel gehad aan de gesprekken die ik voerde met coach Paul van Ass en John Paul Broeders, die destijds CEO van Vopak was en bij HGC in de veteranen speelde. Ze adviseerden me om zo lang mogelijk door te gaan met hockey. Want, zo zeiden ze: wat je nu hebt, komt nooit meer terug. Tegelijkertijd gaven ze me ook nuttig advies over mijn loopbaan na het hockey.”

In de basis

“John Paul Broeders heeft voor mij de deur naar Vopak geopend, net als ik was hij keeper en we hadden echt een klik. Dat was voor mij ook een kwestie van mazzel

hebben, maar uiteindelijk is het aan jezelf om je in de basis te spelen – om in hockey-terminen te blijven. Natuurlijk had ik een kennisachterstand ten opzichte van mijn leeftijdsgenoten, maar bij Vopak kreeg ik alle ruimte om die snel in te lopen.”

“Inmiddels ben ik er commercieel manager. Vopak is een wereldwijd opererend bedrijf, dus ik speel nog steeds op het internationale toneel. Het is een mooi bedrijf, waar ik helemaal op mijn plaats zit. Ik word gewaardeerd en krijg alle mogelijkheden om mezelf verder te ontwikkelen. Ik ben losgekomen van de hockeyer Guus Vogels.”

“In het hockey maak je deel uit van een gemotiveerde groep mensen en die drive gebruikte ik om ook in mijn studie en werk de juiste keuzes te maken. Het is mooi om te horen dat de KNHB de begeleiding van hockeyers rondom sport en werk verder wil professionaliseren. De bond zou een omgeving moeten creëren waarin, naast het hockey, ook aandacht is voor studie en diploma's en de periode na je actieve sportcarrière. Tegen de internationals van nu zou ik willen zeggen: zorg dat je altijd opties hebt. Dan kun je zelf de richting in je leven bepalen en ben je niet afhankelijk van het momentum.”

‘Ik ging een stuk beter hockeyen toen ik ging werken’

Wie
Janneke Schopman

Geboren
26 april 1977 in Haarlem

Aantal interlands
212

Hoogtepunt
**olympisch goud in Peking 2008, wereld-
kampioen 2006, drie keer Europees kampioen**

Na de topsport
**Sinds januari 2020 is Janneke in India
assistent van bondscoach Sjoerd Marijne.
Daarvoor was ze bondscoach van
de Amerikaanse hockeyvrouwen
en van SCHC Dames 1**





‘Wees assertief. Stap op je coach of baas af en wees open over jouw wensen. Mensen zijn altijd bereid met je mee te denken’

“In de periode dat ik voor het eerst werd geselecteerd voor het nationale team, was ik net bezig met afstuderen. Ik stond toen niet goed te hockeyen, want ik was heel moe. Ik had er simpelweg de energie niet voor. Ik heb toen aan de bondscoach gevraagd of hij mij even de ruimte wilde geven voor mijn studie, die was op dat moment voor mij belangrijker. Maar ik zei er ook meteen bij dat ik vanaf een bepaalde datum, zoveel maanden voor de Olympische Spelen, fulltime voor hockey zou gaan. En zo heb ik het ook gedaan – en kunnen doen. Ik deed het allemaal in overleg, daardoor wilde iedereen meewerken. Ik heb in die periode geen training gemist, maar ik was wel af en toe bekaft.”

Onbetaald verlof

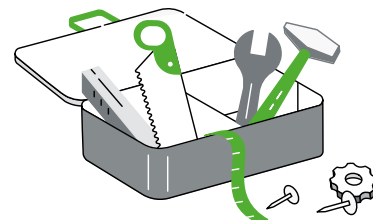
“Veel spelers gingen niet werken, omdat ze daar financieel nauwelijks op vooruitgingen. Als je te veel verdiende, werd je gekort op het stipendium, dat was een drempel. Ik heb nooit voor het geld gewerkt, maar koos voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik vond het belangrijk om ook werkervaring op te doen en werken was bepaald geen straf. Sterker nog: ik ging een stuk beter hockeyen toen ik ging werken.”

“Hockey was geen moetje, ik was telkens blij als ik weer het veld op mocht. Die balans heeft mijn hockeycarrière beslist goed gedaan: het gaf afleiding en ik had er meer plezier door. Toen ik al werkte,

heb ik – wederom in overleg – onbetaald verlof kunnen nemen om de voorbereiding op een groot toernooi helemaal te kunnen meemaken. En na het WK ging ik weer aan de slag. Dat is ook een tip die ik wil meegeven: wees assertief. Bedenk wat je wilt en stap op je coach of baas af en wees open over jouw wensen. Je zult zien dat er meer mogelijk is dan je vooraf denkt, mensen zijn altijd bereid met je mee te denken. Je hebt een netwerk uit het hockey: gebruik dat om stages of werk te zoeken. Dat is een investering in jezelf die zich altijd uitbetaalt. En nog een voordeel: als je erbij werkt, bestaat je leven uit meer dan alleen hockey. Daardoor zul je ook beter omgaan met tegenslagen, let maar op.”

Niet alleen juichen, ook verantwoordelijkheid nemen

Wat volgt er na jouw topsportcarrière? Sinds enkele jaren wordt deze vraag steeds vroeger in het leven van topsporters gesteld. En dat is maar goed ook, zo blijkt uit het onderzoek van De Batavieren, waarvan dit boekje de samenvatting is. Vijf oud-sporters vertellen over het belang van een brede blik.



Gereedschapskist vullen

“Als oud-international raakte ik in 2004 als manager van het Nederlands dames-team opnieuw betrokken bij de topsport. Het was een succesvolle periode, met als hoogtepunt goud op het WK van 2006. Bij een reünie van dat team in 2019 bleken velen te hebben geworsteld met het leven tijdens en na hun sportcarrière. Ik besloot me meer te verdiepen in de begeleiding van topsporters – ook buiten het hockey. Ik bleek niet de enige die met dit onderwerp begaan was; in 2019 stelde de KNHB twee duale ontwikkelingscoördinatoren aan. Ook De Batavieren wilden aandacht aan dit onderwerp besteden: in april 2020 zijn we begonnen met een onderzoek naar de duale ontwikkeling en transitie van zestig oud-internationals.

Jonge topsporters moeten vanaf het begin worden geholpen met het vullen van hun maatschappelijke gereedschapskist, die hen na hun sportcarrière helpt bij de overgang naar een positie in de maatschappij. Goed samenspel tussen sporters, ouders, clubs en bonden is hierbij van cruciaal belang. Het mag niet zo zijn dat we jarenlang juichen bij de successen, maar geen verantwoordelijkheid nemen voor de atleten tijdens en na hun sportcarrière.”

Jan Albers

Inspiratie in directe omgeving

“Volg je passie, doe iets wat je leuk vindt! Wat moet je met zo'n advies als je niet weet hoe je je passie moet vertalen naar een werkomgeving? Als je geen idee hebt hoe de arbeidsmarkt eruitziet? Dit is precies het grote dilemma voor de topsporter: hoe vertaal ik wie ik ben, wat ik kan en wat ik wil in een maatschappelijke ambitie? Dit uitzoeken is een systematisch proces, dat verloopt met vallen en opstaan – en dat verschillende uitkomsten kan hebben, die alle goed zijn. Meerdere rollen en omgevingen kunnen immers recht doen aan wie je bent, wat je wilt en kunt. Daarom is het van groot belang

om tijdens je sportcarrière je duale ontwikkeling al ter hand te nemen. Die noodzaak wordt inmiddels breed onderkend, onder meer via TeamNL@work van NOC*NSF. Dit onderzoek laat echter zien dat we er nog niet zijn. Het blijkt dat sporters zich het beste laten inspireren door hun directe omgeving. Dit vereist op club- en bondsniveau een 'duaal ontwikkelingsankerpunt': iemand met kennis van zaken, verantwoordelijkheid en passie, zoals Wietske de Ruiter die rol nu vervult bij de KNHB. Wat mij betreft verdient iedere sportbond een Wietske de Ruiter.”

Sikko Onnes

Persoonlijke bewustwording

“Duale ontwikkeling van tophockeysers en hun transitie naar een maatschappelijke positie is een intrigerend onderwerp, dat elke topsporter vroeg of laat raakt. Daarom was het des te begrijpelijker dat alle zestig geïnterviewden in dit onderzoek unaniem van mening zijn dat ontwikkeling naast het hockey van groot belang is en dat de ondersteuning daarvoor meer aandacht moet krijgen. Hoe beter de ontwikkeling van de topsporter tijdens zijn sportloopbaan, des te soepeler zal de overgang naar de maatschappij verlopen. Gedurende het onderzoek werd bovendien duidelijk dat, naast de spor-

tontwikkeling en de studie- en werkontwikkeling, persoonlijke bewustwording van belang is. Voor het grootste deel van de tophockeysers en -hockeysters verloopt die ontwikkeling gelukkig goed. Niet het 'zwarte gat' is het grootste probleem, wel het carrièregat met leeftijdsgenoten, de kwaliteit van de eerste banen en de kennis van de arbeidsmarkt. Investeren in de periode die voor je maatschappelijke ontwikkeling – van 20 tot 35 jaar – het belangrijkste is, is altijd de moeite waard. En dat vraagt aandacht van de sporter én de sportbonden.”

Jan Elffers

Keuzes op jouw pad

Hoeveel bewuste keuzes je als topsporter ook maakt, een hoop dingen overkomen je. Tijdens mijn tenniscarrière bleven mijn prestaties niet onopgemerkt; als paralympische sporter werd ik zelfs enigszins bekend. En dat betekende weer dat ik adviezen kreeg wat ik met die bekendheid kon doen. Een eigen stichting, bijvoorbeeld, die jonge kinderen met een beperking kan helpen te gaan sporten. Een prachtidee natuurlijk, al zat ik nog midden in mijn sportcarrière. Zou ik dat kunnen?

Ik vond het spannend, want ik moest uit mijn comfortzone van trainen en spelen en reizen. Ik had nog geen idee wat ik later wilde worden, maar ik wist wel: dit is leerzaam. Mijn studie management, economie en recht bleek opeens best handig. Veel van wat ik daar had geleerd, kwam terug bij het

opzetten van mijn eigen stichting, van financiën tot marketing tot bestuurskunde. Die studie was een bewuste keuze, die stichting kwam op mijn pad.

Zoals een paar jaar later het verzoek om toernooirecteur te worden van het ABN AMRO World Wheelchair Tennis Tournament. Zat ik na een partij op de Australian Open opeens dingen te regelen voor Rotterdam. Best een gedoe. En steeds die gedachte: doe ik het wel goed? Ik heb geleerd: hoe succesvol je ook bent, twijfels zijn er altijd. Ook nu ik chef de mission ben voor de Paralympische Spelen. Gelukkig kan ik leunen op een sterk team, zoals ik dat tijdens mijn sportloopbaan ook altijd kon. En verder is het een kwestie van durven, zoals je in de sport ook niets wint als je niets durft.

Tijdens mijn sportcarrière heb ik veel mensen ontmoet die mij een handje hebben geholpen. Die contacten heb ik gekoesterd, want niemand kan het alleen. Nu hoop ik zelf iets te kunnen doen voor een volgende generatie. Ga ik daarna wel bedenken wat ik wil doen als ik groot ben.

Esther Vergeer



Elke dag pieken

Van huis uit heb ik meegekregen: niets komt je aanwaaien. Als je iets wilt, dan moet je er hard voor werken. Mijn vader, zelf chirurg, was erg blij dat ik werd ingeloot voor de studie geneeskunde. Dat zwemmen vond hij natuurlijk best, maar die studie was het echte werk. Het was

dan ook een flinke schok toen ik na één jaar vertelde dat ik me op het zwemmen wilde richten. Gelukkig won ik vrij snel daarna zes keer goud op het EK en was het duidelijk dat ik best iets te zoeken had in het zwembad.

Dat betekende echter niet dat mijn kostje gekocht was. Zou het lukken om in die sport een financiële buffer op te bouwen? En wat moest ik daarna gaan doen? Tijdens mijn sportcarrière heb ik mijn netwerk altijd goed onderhouden en zo kreeg ik de kans bij Eiffel aan de slag te gaan. Ik kon daar in een veilige omgeving wennen aan het bedrijfsleven. Ik was bijvoorbeeld gewend naar piekmomenten toe te werken: waarom deden ze dat daar niet? Hoezo 'elke dag pieken'? Ik snapte er

niets van. Ik moest het allemaal leren, maar merkte ook dat ik met mijn achtergrond iets toe te voegen had.

Daarom ben ik zo blij dat De Batavieren dit belangrijke thema onder de aandacht brengen. Elke topsportcarrière komt ten einde en je kunt niet vroeg genoeg beginnen met de voorbereiding op de rest van je leven. Vraag advies, praat met mensen, wees actief en zorg dat je in een veilige omgeving kunt uitpluizen wat je kunt en wilt. Veel mensen willen je helpen, dat heb ik zelf ervaren. Het is opnieuw een leerproces en dat is razend interessant. En daarbij had ik zeker iets aan mijn topsportmentaliteit – of misschien wel gewoon mijn opvoeding: niets komt je aanwaaien, je moet er hard voor werken.

Pieter van den Hoogenband



A full-page photograph of Rob Derikx, a Dutch field hockey player, in action. He is wearing a black and yellow jersey and yellow shorts, crouching low to the ground with his hockey stick, ready to hit a white ball. A player from the opposing team, wearing a white jersey and green shorts, is also visible, leaning in. The background shows a green field, a blue fence, and a blurred crowd.

Wie
Rob Derikx
Geboren
25 augustus 1982 in Den Bosch
Aantal interlands
174
Hoogtepunt
Olympisch zilver in 2004
Na de topsport
**Rob werkt in New York voor
de Rabobank als Head
of International Desk
North America**

**‘In Duitsland kunnen
hockeyers er veel makkelijker
even tussenuit gaan’**

‘Geef meer ruimte voor studie of carrière’

“Ik ben altijd intrinsiek gemotiveerd geweest. Dat heeft me geholpen in mijn sportcarrière, maar ook bij het oriënteren op het leven na mijn sportloopbaan. Ik besepte vrij snel dat er een leven na de topsport zou komen. Als je twintiger bent, dan lijken de centjes leuk, maar ik dacht: in de rest van mijn leven moet ik ook nog geld verdienen. Je moet je niet blindstaren op je bekendheid als sporter, want na een paar jaar herkent niemand je meer in het clubhuis. Het is dan ook zaak je goed voor te bereiden op je carrière na je sport. Als je niet uitkijkt, ben je zo afgezaakt op de maatschappelijke ladder. Dat wilde ik altijd voorkomen.”

Goud op de werkvloer

“Mijn studie rechten was prima met topsport te combineren. Ik heb er acht jaar over gedaan, op die manier was het goed te doen. Na de Olympische Spelen in Beijing heb ik mijn scriptie geschreven. Ik heb me vervolgens een halfjaar georiënteerd en ben begin 2010 bij de Rabobank begonnen. NOC*NSF runde een project met de naam ‘Goud op de Werkvloer’, bedoeld om sporters te ondersteunen bij de transitie naar een maatschappelijke carrière. Via dat project heb ik de HR-directeur van de Rabobank ontmoet.

Hij heeft me aangeraden te solliciteren op een managementtraineeship bij de bank. Nu werk ik nog steeds bij de Rabo, vorig jaar ben ik voor een nieuwe functie met mijn gezin naar New York verhuisd. Een mooi nieuw avontuur.”

“Ik vind dat de KNHB topsporters beter kan voorbereiden op hun leven na de sport. En dan doel ik met name op het bijbrengen van het besef dat er ook een leven is na het hockey. Ook de ouders moeten daarin worden meegenomen. Ik zie nog te vaak dat zij een tikje verblind worden door de roem van hun kind en daardoor vergeten kritisch te zijn. Daarnaast ligt de focus van de bond te veel op presteren op alle toernooien. Nederland wil naar elk toernooi met de beste spelers, maar in Duitsland doen ze dat anders. Tijdens de kleinere toernooien tussen de Spelen en de WK's door krijgen andere spelers vaak een kans. Daardoor is het daar wat eenvoudiger om als international tijdelijk ruimte te maken voor je studie of je maatschappelijke carrière. Dat zou bij ons ook moeten kunnen. Verder zou het goed zijn als de bond een recruitmentbureau als sponsor aantrekt. Dan kun je de kennis van zo'n bedrijf gebruiken om de sporters beter te begeleiden.”

CARLIEN DIRKSE
VAN DEN HEUVEL

A photograph of a modern gym interior. In the foreground, a person's hand is visible on the control panel of a stationary bike. The panel has a small screen displaying a grid with numbers. In the background, there are several other stationary bikes, a potted plant, and large windows letting in natural light. The ceiling features exposed pipes and modern lighting fixtures.

‘Geef jonge speelsters
de ruimte om tijd
en energie te stoppen
in hun studie’





**‘Zet ex-internationals in
als mentor of coach,
zij staan in de startblokken’**

Wie
Carlien Dirkse van den Heuvel

Geboren
16 april 1987 in Den Bosch

Aantal interlands
203

Hoogtepunt
**Olympisch goud in 2012.
De gewonnen WK-finale van 2018
was haar laatste interland**

Na de topsport
**Carlien werkt als fysiotherapeut
in Hilversum**

‘De bond zou speelsters beter moeten begeleiden bij de overgang naar hun volgende loopbaan’

Ik was al met mijn opleiding fysiotherapie begonnen toen ik nog bij Jong Oranje speelde.

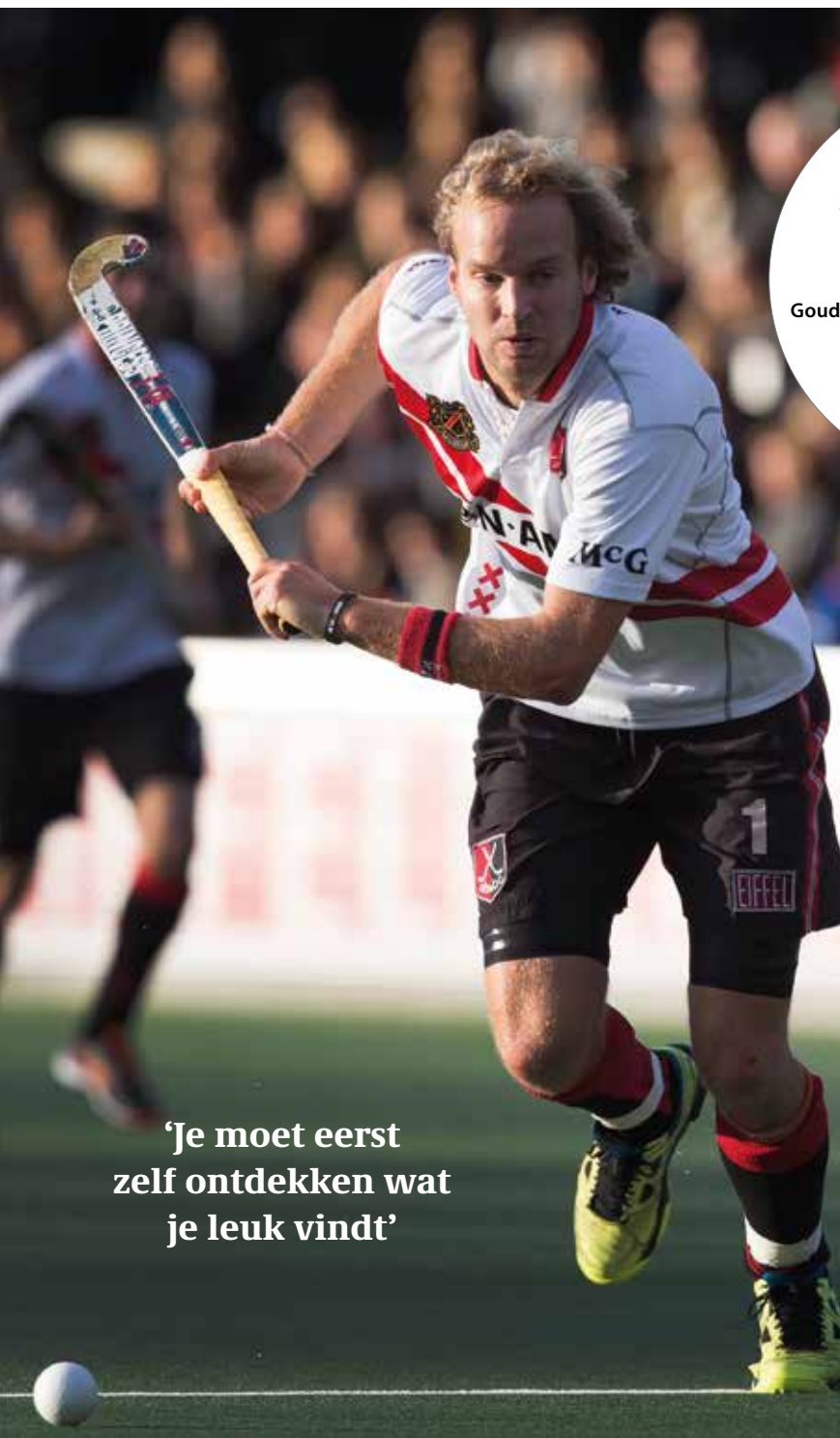
De eerste drie jaar was dat geen enkel probleem, leerzaam juist. In mijn vierde studiejaar kreeg ik de kans in het Nederlands elftal, maar dat was net mijn praktijkjaar, met dus veel werkuren. Die combi was lastiger, maar met wat vertraging heb ik het toch allemaal kunnen afronden. Ik denk dat het heeft geholpen dat in mijn omgeving veel mensen al bezig waren met hun maatschappelijke loopbaan, mede daarom heb ik – volgens mij als een van de weinigen van het Nederlands team – mijn opleiding ook afgerond. Het werd me niet altijd makkelijk gemaakt: op een gegeven moment dreigde ik mijn topsportstipendium kwijt te raken, omdat er ‘te veel inkomsten zouden zijn gegenereerd door het werk’. Dat werkt natuurlijk niet motiverend, maar het heeft me er nooit van weerhouden om die praktijkervaring toch op te doen. Ik moest wel, anders zou mijn accreditatie als fysiotherapeut kunnen verlopen.”

Balans tussen werk en privé

“De overgang naar mijn bestaan als zelfstandige fysiotherapeut is soepel gegaan, maar dat komt doordat ik mijn zaakjes zelf goed op orde heb gebracht. Ik vind dat de KNHB daarin op dit moment tekortschiet: de bond zou speelsters, zeker zij die geruime tijd voor Oranje hebben gehockeyd, beter moeten begeleiden bij de overgang naar hun volgende loopbaan. Die begeleiding moet trouwens al eerder beginnen: geef jong talent de kans om te gaan studeren. Als je middelbare scholieren al met het volledige trainingsprogramma van het Nederlands team belast, dan maak je het ze alleen maar moeilijker om aan een studie te beginnen. De topsportprogramma’s zijn gewoon te vol, die laten vrijwel geen tijd om er nog iets naast te doen. Hier ligt een taak voor de bond, wat mij betreft. Laat het niet alleen de bondscoach zijn die moet waken over de balans tussen werk en privé, maar zorg ervoor dat spelers ook echt de ruimte krijgen om tijd en energie te stoppen in hun studie of werk. En zet ook oud-internationals in, als sparringpartners of voor coachingsgesprekken. Wij kennen het klappen van de zweep.”



FLORIS EVERS



**‘Je moet eerst
zelf ontdekken wat
je leuk vindt’**

Wie
Floris Evers
Geboren
26 februari 1983 in Tilburg
Aantal interlands
229
Hoogtepunt
**Goud EK 2007, 3x Champions Trophy,
zilver op OS 2004 en 2012**
Na de topsport
**Floris is partner bij
organisatieadviesbureau
Peak4**

“Besteed ook tijd aan simpele dingen, dat heeft mijn moeder me altijd voorgehouden. Kleed je na een wedstrijd goed aan, steek wat extra tijd in de mensen op de club en blijf even hangen na een praatje bij een sponsor. Dat zijn kleine dingen, maar die leveren je wel veel op: je leert mensen kennen en zij jou. En je leert van de verhalen die je hoort. Ik heb het altijd leuk gevonden om naast het hockey met andere dingen bezig te zijn. Nu hebben we het over ‘duale ontwikkeling’, maar ik volgde gewoon mijn nieuwsgierigheid. Ik heb regelmatig stagegelopen, al was het maar voor een paar uur per week. Je steekt er altijd iets van op. Het was ook goed voor het besef dat ik niet de hele dag op een kantoor achter een scherm hoefde te zitten; de vrijheid van lekker buiten zijn en kunnen hockeysen waardeerde ik daardoor des te



‘Korte termijn pijn is lange termijn fijn’

‘De vrijheid van het hockey waardeerde ik des te meer door het werk en de stages die ik ernaast deed’

meer. Maar het stelde me ook in staat in stapjes een cv op te bouwen. Bij Amsterdam zat ik met een paar ambitieuze kerels in de selectie, mannen als Klaas Veering, Balder Bomans en Santi Freixa. Mede door hen ontstond er een cultuur om ook met je toekomst bezig te zijn. Daar wilde iedereen natuurlijk bij horen.”

Iedereen zijn eigen ambitie

“Dankzij mijn hockeyconnecties kwam ik in aanraking met adviesbureau Boer & Croon, waar ik drie jaar allerlei projecten heb gedaan. Het salaris was voor mij toen niet belangrijk, het was goed om ervaring op te doen. Mede daardoor ben ik terechtgekomen bij Peak4, een consultancybureau. Ik zie wel het belang van duale begeleiding, maar het heeft weinig zin daar te vroeg mee te beginnen. Je moet eerst zelf ontdekken wat

je leuk vindt, voor je 21ste ben je echt alleen maar bezig met hockeyen. En verder geldt voor sporters hetzelfde als voor alle anderen: de een heeft een grote drang naar voren, de ander minder. Het is aan iedereen zelf om te bepalen hoe hoog hij of zij de lat wil leggen in het leven. Ik geloof dat intrinsiek gedreven mensen hun weg wel vinden, ook zonder begeleiding, maar het is zeker van toegevoegde waarde om mensen hier soms een handje bij te helpen. Jongeren zijn vaak bezig met de korte termijn. Goed om ze te laten zien dat ‘korte termijn pijn’ – bijvoorbeeld studeren naast je hockey – ‘lange termijn fijn’ gaat zijn: een tweede carrière.”



Wie
Merel de Blaey
Geboren
2 december 1986 in Den Haag
Aantal interlands
31
Hoogtepunt
Olympisch goud in 2012
Na de topsport
**Assistent-trainer bij HGC-dames
en trainer bij het
Nederlands jeugdteam**

‘Ik had een burn-out, maar had dat zelf niet door’

“**N**eem maar even rust, je bent moe. Dat is wat er tegen me werd gezegd, maar in werkelijkheid had ik een burn-out. Op dat moment had niemand door wat er precies met me aan de hand was, ik zelf ook niet. Ik trainde net zo hard als de anderen, maar werd maar niet fitter. Drie jaar eerder, in 2011, was ik in het Nederlands team gekomen, we wonnen dat jaar het EK, de Champions Trophy en een jaar later goud op de Spelen van Londen. Voor het WK van 2014 viel ik uit de selectie, maar achteraf gezien was ik toen al overtraind. Op een gegeven moment trainde ik drie keer per week in plaats van vijf keer en nog steeds bleef ik moe. Er waren ook andere signalen; ik was veel ziek en sliep slecht, maar de staf pikte die niet op – ik zelf ook niet, trouwens.”

Bewustzijn

“Voor ik in het Nederlands team kwam, was ik gestopt met mijn studie fysiothe-

‘Het zou goed zijn als er meer begeleiding komt voor wie stopt of uit een selectie is gezet’

rapie. Ik zat al in het derde jaar, maar die keus kostte me geen moeite. Tijdens mijn tijd in Oranje heb ik nog een cursus ontwikkelingspsychologie gedaan aan de Open Universiteit, maar ook die heb ik niet afgemaakt. Ik wilde wel iets doen naast het hockey, maar voelde geen druk vanuit de spelersgroep of de staf om iets te studeren. Ik heb er ook geen spijt van dat ik ben gestopt: het leven gaat zoals het gaat en wat je hebt geleerd, neem je altijd mee.”

“Tijdens mijn burn-out was ik in aanraking gekomen met psychodynamica en dat ben ik op mijn 29ste gaan studeren. Die opleiding heb ik afgerond, regressie-therapie en een healingopleiding bijna; die eigen praktijk komt er wel. Daarnaast heb ik het goed naar mijn zin als assistent-trainer bij HGC Dames 1 en trainer bij het opleidingsteam van de Nederlandse jeugd. Ik zie daar weer hoe belangrijk duale begeleiding is, maar tegelijkertijd weet ik: ik wilde vroeger ook alleen maar hockeyen. In de begeleiding van jonge talenten probeer ik nu het persoonlijk bewustzijn en de persoonlijke ontwikkeling te vergroten. Wat gaat er in je om? En: waar droom je van? Wat doe je het liefst? Het zou ook goed zijn als er meer begeleiding komt voor wie stopt of uit een selectie is gezet, dat zijn best heftige veranderingen. Topsport is hoe dan ook een goede leerschool; je doet bijzondere ervaringen op en die neem je altijd mee.”

De noodzaak van duale ontwikkeling

Het kan een lastige overgang zijn. Als hockeyer – en dit geldt voor vele topsporters – ben je jarenlang gewend het beste uit jezelf te halen, elke week weer. Die inspanningen worden beloond met speeltijd op het hoogste niveau, (inter)nationale erkenning en in het beste geval een mooi gevulde prijzenkast. Dan komt het moment om te stoppen met het tijdrovende hockey en tevreden terug te kijken op alle mooie momenten.

En wat dan?

Wie dan pas gaat nadenken over de toekomst, is te laat. Althans, die heeft een behoorlijke achterstand opgelopen. En die hebben tophockeyers toch al aan het eind van hun sportieve loopbaan; ze komen gemiddeld zes jaar later dan leeftijdsgenoten de arbeidsmarkt op. Hoewel de meesten naast de sport ook een studie hebben gevolgd, gaapt er nog te vaak een gat tussen de opgedane werkervaring en wat er in de praktijk wordt gevraagd.

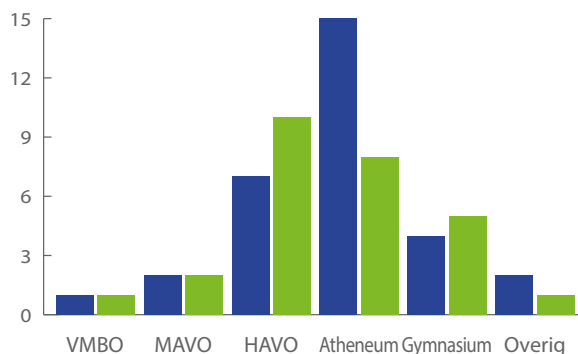
De gereedschapskoffer waarmee de hockeyer de arbeidsmarkt betreedt, heeft nu eenmaal niet de gebruikelijke inhoud en is daarmee minder toegesneden op en herkenbaar voor de maatschappij.

Hoe gaat het nu?

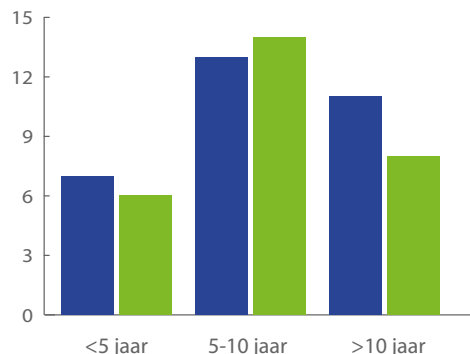
Internationals zetten zich gedurende hun sportieve leven vaak jarenlang in voor het nationale team. Dat geeft de hockeybond een zorgplicht om de hockeyers in staat te stellen zich ook buiten het veld cognitief en maatschappelijk te ontwikkelen. Dat noemen we de duale ontwikkeling, waarmee spelers kunnen toegroeien naar een (werk)plek in de samenleving die past bij hun talent, interesse, opleiding en ambitie.

Je kunt daar niet vroeg genoeg mee beginnen, want de leeftijd van 18 tot 35 jaar is essentieel voor ieders sportieve, persoonlijke, professionele en maatschappelijke ontwikkeling. De belasting van tophockey laat bovendien voldoende tijd en ruimte voor studie en stages, zo melden alle internationals, al zal het door internationale toernooien en trainingskampen vaak wat langer duren voor het beoogde diploma is behaald. De combinatie met werk of het opdoen van werkervaring ligt vaak wel iets lastiger, omdat werktijden niet altijd plooibaar zijn. Ook kan het ingewikkeld zijn rond toernooien voldoende ruimte te maken voor hockey en genoeg tijd over te houden voor werk.

Schoolhistorie

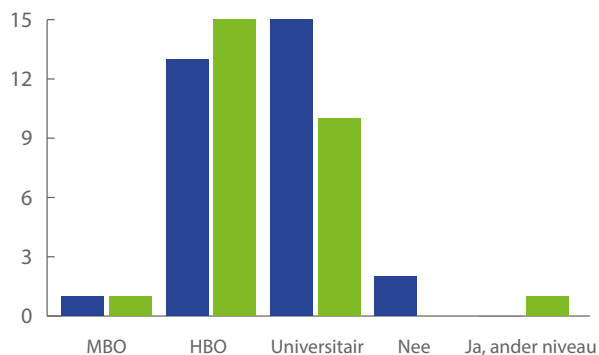


Duur van de hockeyloopbaan

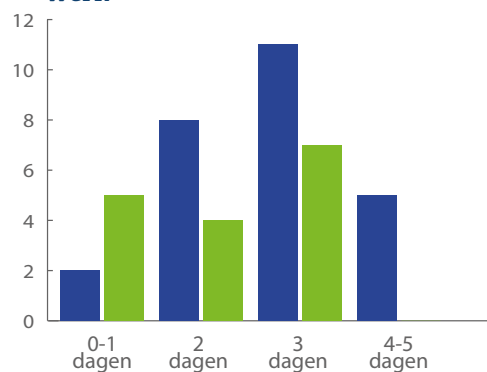


Tijdens topsportcarrière

studie



werk



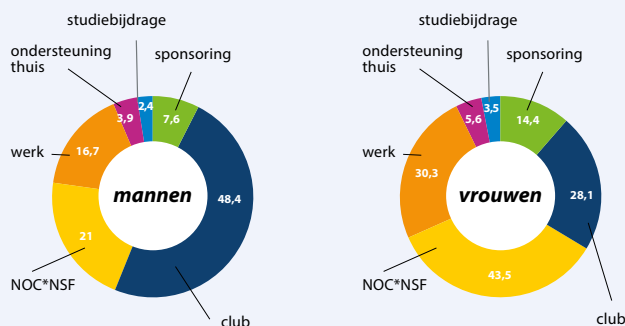
■ vrouwen
■ mannen

Werk en sport

Van de 59 internationals hebben slechts 17 niet gewerkt tijdens hun sportcarrière, de overigen deden dat gemiddeld zo'n twee dagen per week. Daarbij is het stipendium van NOC*NSF bepaald geen stimulans: zodra men meer verdient dan het minimumloon, vervalt het stipendium. Een andere uitdaging is om in die beperkte tijd relevant werk op niveau te kunnen doen. Je bent toch de topsporter die vaak afwezig is vanwege trainingen, wedstrijden en toernooien, terwijl de collega's gewoon doorgaan. Het kan dan lastig zijn op het werk een duidelijke eigen plek te veroveren.

Het grote belang van relevante werkervaring kan dan ook alleen goed worden geadresseerd als het hockeyprogramma structureel ruimte creëert voor effectieve werktijd.

Inkomstenbronnen tijdens de topsportcarrière:



Mannen verdienen meer...

In het hockey verdienen de mannen meer geld dan de vrouwen. Voor de mannelijke internationals komt bijna de helft van hun inkomen vanuit de club (48 procent), bij de vrouwen is dit nog geen derde (28 procent). Voor de vrouwen is het stipendium vanuit NOC*NSF de grootste inkomstenbron: 43 procent. Bij de mannen vormt dit slechts 21 procent van hun maandelijkse inkomen. Omdat het hockeyinkomen bij de mannen soms hoger is dan een startsalaris in de maatschappij, kan het voor hen financieel lonen om langer door te gaan met tophockey.

... vrouwen vaker ontevreden

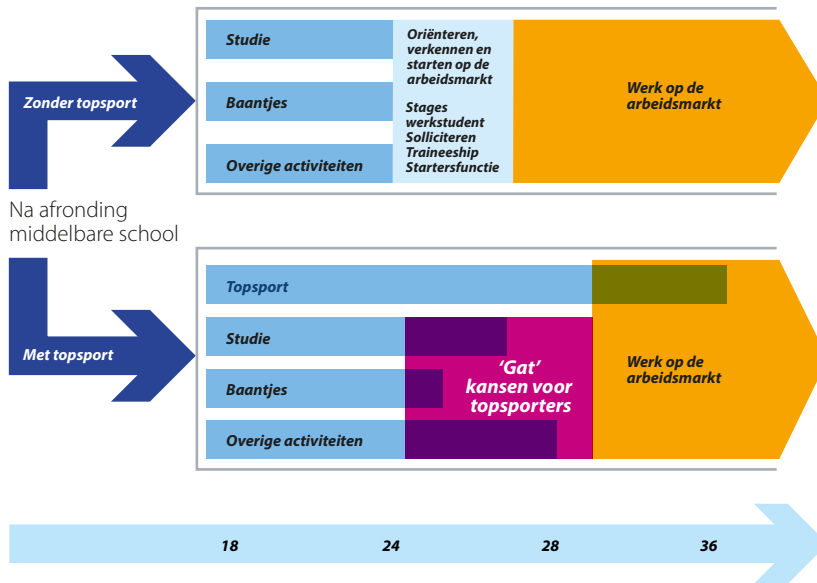
De internationals, mannen en vrouwen, zijn gemiddeld 30 jaar oud als ze op de arbeidsmarkt komen. Vrouwen zitten dan vaak wel in een financieel kwetsbaarder positie, omdat ze met het stipendium bijna de helft van hun inkomen verliezen. Mogelijk accepteren zij daardoor (te) snel een baan, wat niet altijd als een gelukkige keuze uitpakt. Vrouwen blijken dan ook vaker ontevreden over hun transitie naar de arbeidsmarkt.

Een moeilijke overstap

Hoewel het uiteindelijk de verantwoordelijkheid is van elk individu zelf, is het goed als hockeyers zich al vroeg in hun carrière bewust worden van het feit dat een hockey-carrière niet eeuwig duurt. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar niet elk 21-jarig talent houdt zich al bezig met het leven na de sport. Dat is wel nodig, want slechts een enkeling kan na zijn of haar sportieve carrière lang op de daarin opgebouwde naam en financiën teren. Bovendien geeft het later meer voldoening in een nieuwe baan te worden gewaardeerd om de inhoudelijke inbreng dan om de hockeyprestaties van daarvoor.

Het is niet eenvoudig om eerst tot de top van het hockey te behoren en dan op maatschappelijk vlak weer onderaan te beginnen – en dan te moeten concurreren met collega's die soms jaren jonger zijn. Bovendien kon de sportieve ambitie nog worden gericht op doelen als de Olympische Spelen of een wereldkampioenschap, maar in het maatschappelijk leven is zo'n doel veel minder helder. Ook dat maakt dat hockeyers zich onzeker kunnen voelen over de stap uit hun vertrouwde omgeving: wat ben ik waard? Waar ben ik op mijn plek? Om die vragen goed te kunnen beantwoorden, moet het nieuwe referentiekader helder zijn: kennis van de arbeidsmarkt en inzicht in de eigen mogelijkheden en ambities. Op basis daarvan kunnen goede keuzes worden gemaakt in opleiding of werk en ontstaat eerder een rustgevende balans tussen sport en studie en/of baan.

Het zwarte gat



Tophockeys treden gemiddeld zes jaar later toe tot de arbeidsmarkt dan leeftijdsgenoten. Dat gat, dat vooral zit in relevante werkervaring, valt voor een topsporter niet te dichten door opeens fulltime te gaan werken.

Hoe maken we dat gat kleiner?

- Met een voltooide studie
- Met inzicht in de eigen identiteit: wie ben je, wat wil je, wat kun je?
- Met de meerwaarde van de vaardigheden die zijn opgedaan in de topsport
- Door diverse en relevante werkervaring op te doen en zo het cv te versterken
- Door te begrijpen wat een 'werkomgeving' vraagt
- Met het aanboren en effectief gebruiken van het eigen netwerk om zo beter zicht te krijgen op de arbeidsmarkt.



De cijfers hieronder laten zien in hoeverre de internationals goed zicht hadden op wat de arbeidsmarkt te bieden had in de transitieperiode van topsport naar een maatschappelijke carrière.

mannen		vrouwen
4	helemaal oneens	1
19	oneens	10
6	eens	13
2	helemaal eens	4

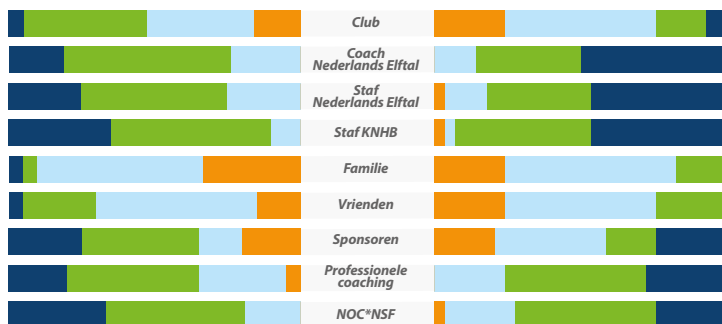
Een voordeel: topsport en studie kunnen prima samengaan: 90 procent van de internationals gaat studeren en 90 procent van hen maakt de studie ook af. Tophockey belemmert hoogstens het studietempo, maar dat geeft niet als de eindstreep maar wordt gehaald. In tegenstelling tot wat veel afgestudeerde internationals denken, is het geen vanzelfsprekendheid dat uit die studie vanzelf een geschikte baan voortkomt – ondanks de gunfactor, het directe en indirecte netwerk en de persoonlijke bekendheid. Op dat vlak is meer begeleiding nodig, blijkt uit het onderzoek.

Waardering ondersteuning partijen in duale ontwikkeling, m/v

De ondersteuning van de volgende partijen is goed geweest (%)

vrouwen (21)

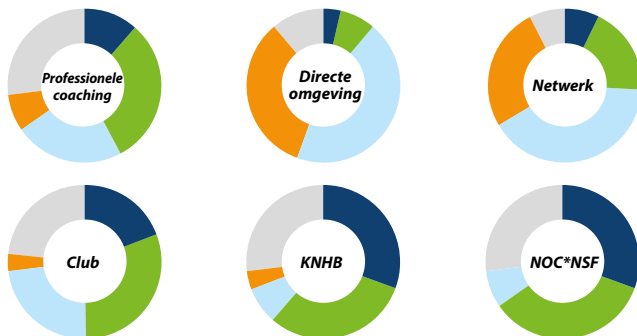
mannen (29)



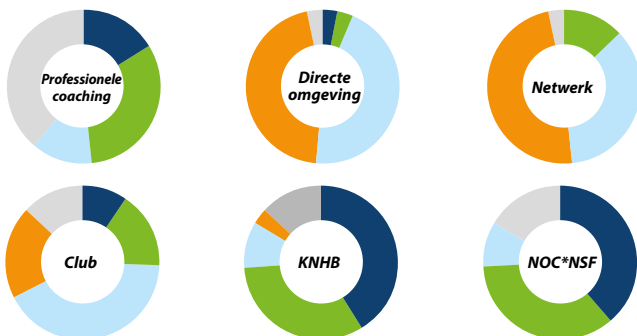
Waardering ondersteuning partijen in transitie m/v

De ondersteuning van de volgende partijen is goed geweest (%)

vrouwen (27)



mannen (31)



helemaal oneens oneens eens helemaal eens nvt

Gerichte ondersteuning

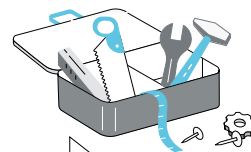
De kalender van het (inter)nationale tophockey is steeds voller geworden. Het wordt dan ook steeds ingewikkelder een goede balans te vinden tussen sport, studie en werk. De internationals ondervinden daarbij, zo blijkt uit dit onderzoek, vooral steun van familie, vrienden en het eigen netwerk. De KNHB en NOC*NSF spelen daarin een bescheiden rol, al bestaan er inmiddels, sinds 2018, enkele nieuwe ondersteuningsinitiatieven.

Goed zicht op de arbeidsmarkt ontbreekt bij de meeste internationals. Voor een goede overgang naar een maatschappelijke loopbaan is het aanboren en vergroten van hun netwerk een mooie stap, maar dat is niet voor iedereen even makkelijk. Meer ondersteuning daarbij zou zeer welkom zijn, zo geven de internationals aan, evenals de hulp van een sparringpartner bij het reflecteren op de duale ontwikkeling en de transitie daarna.

Die kan ook inzicht bieden in de individuele talenten en wat in de 'sportgereedschapskoffer' zit dat relevant is voor de (eerste) maatschappelijke positie. Hierbij zullen ook de verwachtingen, zowel bij de sporter als bij potentiële werkgevers, goed moeten worden gemanaged: in de praktijk blijkt sportdiscipline nogal eens iets anders dan werkdiscipline.

Het vullen van de gereedschapskoffer

- Kennis
- Vaardigheden
- (Werk)discipline
- Gedragseffectiviteit



van 18 tot 35 jaar

Tevredenheid huidige maatschappelijke situatie m/v

Mijn huidige maatschappelijke situatie is goed (%)

vrouwen (27)

mannen (31)

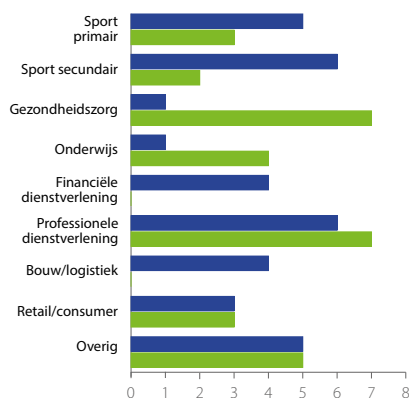


De eerste baan

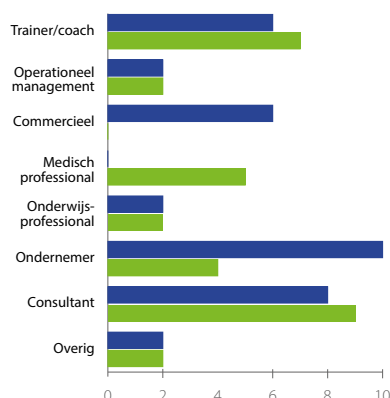
De eerste banen komen snel na het stoppen – binnen een half jaar zijn de meesten aan het werk. Vaak komen die dienstverbanden toevallig tot stand; via het eigen directe en indirecte netwerk en de gunfactor. Zelden is die eerste baan het logische gevolg van een bewuste keuze, voortkomend uit een gerichte voorbereiding, gestoeld op kennis van de branche en gericht op verdere ontwikkeling. In eerste instantie hoeft dat geen probleem te zijn, zo blijkt. Veel banen stemmen tot tevredenheid, zowel inhoudelijk als financieel, maar op de langere termijn blijken veel banen minder bestendig en dus kwetsbaar. Opvallend is bijvoorbeeld het grote aantal

eigen bedrijven dat wordt opgezet – de tijd dat bijna iedereen naar het grote bedrijfsleven ging, lijkt voorbij. Gezien de vrijheid die dat oplevert een begrijpelijke ontwikkeling: een eigen sportgerelateerd bedrijfje is makkelijk te combineren met de eigen topsportcarrière. Van daaruit is het makkelijk ‘doorrollen’, maar er bestaat nog altijd het risico dat te lang wordt geleund op goodwill als gevolg van de hockeybekendheid. Hoe gaat het dan als die bekendheid, vaak sneller dan gedacht, vervaagt? En hebben ze met dat doorrollen niet een kans laten liggen om breder te kijken en andere interesses te onderzoeken?

Sector waarin de oud-internationals werkzaam zijn



De banen zijn verdeeld naar de volgende rollen



Vorm van de werkzaamheden

31 zelfstandig
30 dienstverband



Omvang organisatie



mannen

vrouwen



mannen vrouwen



Wie
Rob Reckers

Geboren
29 augustus 1981 in Eindhoven

Aantal interlands
167

Hoogtepunt
**Europees kampioenschap 2007,
winnaar Champions Trophy
2002, 2003 en 2006**

Na de topsport
**Rob is oprichter en eigenaar
van WildWoozt, een naschoolse
kinderopvang met
vijf vestigingen in
Eindhoven**

‘Verkijk je niet op je netwerk, je moet het zelf doen’

“In mijn jeugd heb ik veel kunnen ravotten, klimmen en rennen; we waren altijd buiten. Bewegen vond en vind ik leuk, daarom heeft het me nooit veel moeite gekost om het vele hockeyen te combineren met studie en andere activiteiten. Ik begon op de TU in Eindhoven, maar toen hockey meer tijd ging kosten, ben ik overgestapt naar een voltijdsstudie Speco in Tilburg: commerciële economie en sportmarketing. Acht jaar heb ik erover gedaan, zodat ik me soms op de studie en soms op de sport kon concentreren. Al tijdens mijn hockeyjaren investeerde ik het geld dat ik verdiende in opknappandjes, om die met winst weer te verkopen. Zo bouwde ik een potje op om later mee te ondernemen.”

Pauzes inlassen

“In 2011 heb ik met een compagnon een lingeriewinkel in het centrum van Eindhoven geopend. Het was hard werken en ik heb er veel van geleerd, maar we misten de echte passie voor het product. Na twee jaar hebben we het concept verkocht. Mede door zulke avonturen heb ik veel lol gehad tijdens mijn hockeyjaren, maar ik zat ook vaak vol spanning en onzekerheid. Ik denk daarom dat het goed zou zijn als er meer ruimte en tijd komt voor je ontwikkeling naast de sport. Dat zou bijvoorbeeld kunnen door de selecties groter te maken of door regelmatig pauzes in te lassen. Focus als Oranje bijvoorbeeld alleen op de echt grote toernooien, zoals het WK of de Spelen. Dat scheelt al een hoop in de belasting van spelers.”

“Met mij is het helemaal goed gekomen. Ik kwam, via hockeycontacten, bij de Rabobank terecht en werd daar accountmanager MKB, waarbij mijn hockeynetwerk zeer waardevol bleek. Dat is trouwens geen vanzelfsprekendheid, want na je actieve carrière kent niemand je meer. Verkijk je daar dus niet op, je moet het echt zelf doen. Mijn tijd bij de Rabobank was erg goed voor mijn ontwikkeling, maar ook de wereldreis die ik met mijn gezin heb gemaakt. Met mijn vrouw had ik afgespro-

ken een tijd op reis te gaan zodra ik zou stoppen met hockey, dus in 2016 zijn we met onze twee kinderen zeven maanden de wereld rondgetrokken. Toen we weer terug waren, was een eigen onderneming de logische volgende stap. Dat werd WildWoozt, waarmee we in twee jaar van één naar vijf vestigingen zijn gegroeid. Het is een buitenschoolse kinderopvang, met als missie dat kinderen volop buiten kunnen ravotten. Precies zoals ik dat vroeger zelf altijd heb gedaan.”



‘Maak de selecties groter of las pauzes in. Dat scheelt al veel in de belasting van spelers’

‘Niet de sporter, maar de mens zou centraal moeten staan’

“**E**en topsporter moet offers brengen. In mijn studententijd werd ik wat dat betreft met mijn neus op de feiten gedrukt. Ik was begonnen met geneeskunde en worstelde met het vinden van een nieuwe balans tussen studie, sport en het studentenleven. Ik kreeg voor het eerst echt last van de beperkingen van topsport, moest voor het eerst bewust een keuze maken. “Wil ik dit?” Die vraag had ik mezelf daarvoor nooit gesteld. Omdat ik niet iemand ben die snel hulp vraagt, heb ik lang geworsteld met de vraag wat ik moest doen. Het was niet mijn beste periode en ik ben ervan overtuigd dat de blessures die ik toen opliep, daarmee te maken hadden. Het zou fijn geweest zijn als ik op dat moment met een vertrouwenspersoon had kunnen praten. Misschien was die er wel bij de bond, ik ben eerlijk gezegd zelf ook niet actief op zoek gegaan. Uiteindelijk ben ik overgestapt naar rechten en ben ik in de advocatuur terechtgekomen, maar ik heb nog vaak getwijfeld of de studieswitch wel de juiste oplossing was.”

Advocatuur

“Ik denk dat het goed is als de hockeybond pro-actiever ondersteuning biedt aan topsporters, vooral op momenten dat er veel in hun leven verandert en ze

belangrijke keuzes moeten maken. Ik denk dat veel topsporters zelf te laat om hulp vragen. Je zou goede individuele begeleiding moeten krijgen, waarbij niet de sporter, maar de mens centraal staat. Dat je regelmatig naar alle facetten van het leven kijkt en je de vraag stelt: wat is voor mij belangrijk, wat heb ik nodig?”

‘Ik koos voor een drukke baan naast het hockey en dat was soms pittig’

“Ik wilde het sporten met andere activiteiten combineren, niet monomaan bezig zijn. Ik had verbreding nodig, intellectuele prikkels om me goed te voelen. Daarbij heb ik te veel hooi op mijn vork genomen. Terugkijkend had ik dat anders moeten doen. Ik koos voor een drukke baan naast het hockey en dat was best pittig, want er was weinig tijd voor rust en reflectie. Daarom vond ik het altijd heerlijk om in de aanloop naar een groot toernooi een tijdje fulltime met hockey bezig te zijn. Dan kon ik me volledig richten op het

gezamenlijke doel dat we als team hadden gesteld, en meer genieten. Mijn advies aan jonge speelsters zou dan ook zijn: zorg dat je niet te veel zaken in je leven hebt die druk opleveren. Gun jezelf vooral tijd en ruimte om ook te genieten van je sportleven en alles wat je meemaakt. Kijk om je heen, het zijn zulke bijzondere jaren!”

Genieten van successen

“Ik denk dat oud-internationals als ik een rol kunnen spelen bij het begeleiden van topsporters. Wij hebben het allemaal al meegemaakt; zo kunnen we voorkomen dat ze steeds opnieuw het wiel moeten uitvinden. Ook geloof ik dat het goed is om sportpsychologen of life-coaches in te schakelen. Zij kunnen sporters helpen om te reflecteren, bewuster keuzes te maken en beter om te gaan met faalangst, druk of blessureleed – en om te genieten van de successen die ze behalen. Ik ben blij dat de hockeybond bewuster met dit onderwerp bezig is en een duidelijke visie ontwikkelt op duale ontwikkeling. Ik geloof dat een sporttalent zich beter zal ontwikkelen als hij of zij als mens beter in balans is. Dan weet je na je sportcarrière ook beter hoe je jouw meerwaarde als oud-topsporter in kunt zetten op andere vlakken in het leven. Je kunt dan meer teruggeven.”



Wie
Eefke Mulder

Geboren

13 oktober 1977 in Nijmegen

Aantal interlands

115

Hoogtepunt

**Wereldkampioen in 2006, olympisch goud
in 2008 en zilver op OS 2004**

Na de topsport

**Eefke werkte lange tijd als advocaat
en richt zich nu, naast juridische
advisering, op (zakelijke)
mediation en
conflictmanagement**



'Bizar. In het veld was ik een doorzetter, maar bij mijn eerste stage was ik al na twee dagen weg'

Wie
Taeke Taekema
Geboren
14 januari 1980 in Leiderdorp
Aantal interlands
242
Hoogtepunt
**Olympisch zilver in 2004 en
Europees kampioen in 2007**
Na de topsport
**Taeke runt Body & Vitamin,
een bedrijf in voedings-
supplementen,
en is hockeycoach**

‘Geef meer ruimte voor studie of carrière’

Als topsporter sta je bovenaan de ladder, maar na je actieve carrière begin je gewoon weer op de onderste sport. Voor Taeke Taekema was het een overgang waarmee hij behoorlijk heeft geworsteld.

“Er bestaat geen *‘one size fits all’*-aanpak voor de begeleiding van topsporters. De ene hockeyer redt het prima zonder hulp en weet zijn of haar weg ook na de actieve carrière wel te vinden, de ander heeft juist behoefte aan goede begeleiding. Maatwerk is het devies.

Taeke Taekema ziet zichzelf als een schoolvoorbeeld van een topsporter die tijdens zijn carrière bij de hand genomen had moeten worden. “Ik geef toe dat ik er destijds niet echt open voor stond, ik dacht: dat komt later wel. Toch denk ik dat het had geholpen als ik op bepaalde zaken was gewezen, want het gaat om bewustwording. Voorbeeld: het helpt enorm je te realiseren dat je als sporter een totaal andere positie hebt dan als ex-sporter. Als sporter sta je bovenaan de ladder, je hebt de top bereikt. Op de maatschappelijke ladder heb je een heel andere positie. Daar moet je aan wennen.”

In feite begin je gewoon weer onderaan, zegt Taeke. En dan leer je jezelf ook op een andere manier kennen. “Bizar. In het veld was ik een doorzetter, maar bij mijn eerste stage was ik al na twee dagen weg.”

Vertrouwen

De volle jaarkalender was volgens de vaak zo trefzekere strafcornerspecialist ook geen stimulans om naast het sporten actief aan de slag te gaan met studie of een toekomst na het hockey. “Er zijn zoveel wedstrijden en toernooien dat er nauwelijks ruimte is om daar op een goede manier mee bezig te zijn.”

Pas in de laatste fase van zijn sportloopbaan ging Taeke zich serieus bezighouden met het leven na de sport. Hij werkte kortstondig in de makelaardij, was actief voor het sportmarketingbureau van oud-voetballer Søren Lerby en hij volgde een master sportmanagement. Het was een lastige periode voor hem. “Ik zat niet lekker in mijn vel in die tijd. Nog steeds had ik op het hockeyveld veel meer vertrouwen dan erbuiten. Ik vroeg me af of ik het wel zou kunnen en was bang dat ik mensen zou teleurstellen. Bovendien vond ik het lastig om collega’s om hulp te vragen. Gelukkig ben ik in die periode goed geholpen door iemand van de Randstad Topsport Academie. Ik werd getraind in het schrijven van sollicitatiebrieven en het bouwen van een goed cv.

Ik leerde mijn sportcompetenties te vertalen naar competenties die nuttig kunnen zijn in het bedrijfsleven.”

Happy

Inmiddels heeft Taeke zijn draai aardig gevonden. Uiteindelijk kwam hij niet dankzij een systematische zoektocht, maar via via in contact met arts Pierre Bongaerts, met wie hij nu Body & Vitamin runt, een bedrijf in voedingssupplementen. En als (strafcorner) coach is hij daarnaast actief in het hockey. In feite heeft hij dus nog altijd een duale carrière. “Vooral het hebben van een eigen bedrijf is erg leerzaam. Soms heb ik nog steeds moeite om vertrouwen te krijgen in de dingen die ik doe, maar gelukkig gaat het al een stuk beter dan in het begin.” Taeke zou de KNHB willen adviseren om al in een vroeg stadium met topsporters aan de slag te gaan. In combinatie met een minder volle kalender zou dat ervoor moeten zorgen dat sporters na hun sportloopbaan beter zijn voorbereid op het leven na de sport. “Het heeft bij mij wat tijd gekost, maar nu ben ik happy met mijn leven. Ik mis het hockey ook niet meer, het besef is er inmiddels wel dat de carrière als actief hockeyer echt achter mij ligt.”

NAOMI VAN AS

A photograph of a cluttered workspace, likely a warehouse or a storage room. In the foreground, a wooden table is covered with various items: a large cardboard box with a red and black leopard print fabric draped over it, a silver laptop with the Apple logo, a blue patterned fabric, and a black stapler. In the background, more cardboard boxes are stacked, some with labels like '48' and '1'. A red jacket is draped over one of the boxes. The room has a dark ceiling with fluorescent lights and a dark door in the background.

**‘Het zou goed zijn als sporters
verschillende soorten werkervaring
kunnen opdoen’**



NAOMI VAN AS

‘Ik heb me nooit zorgen gemaakt om het zwarte gat’





Wie
Naomi van As
Geboren
26 juli 1983 in Den Haag
Aantal interlands
229
Hoogtepunt
olympisch goud in 2008 en 2012
Na de topsport
**Naomi runt samen met Ellen Hoog
het bedrijf E&N,
een sportieve casual kledinglijn
voor meiden**

“Voor mij was er een groot verschil tussen hockey en de wereld buiten het hockey. Het hockeyveld en alles eromheen beschouwde ik als mijn comfortzone. In die wereld voelde ik me zeker, terwijl ik me over alles buiten het hockey juist behoorlijk onzeker heb gevoeld. Wat ga ik later doen? Ik weet het niet! Toch maakte ik me tijdens mijn hockeycarrière nooit echt zorgen over het befaamde zwarte gat. Ik deed een studie mondzorgkunde naast het hockey, maar ik werd daar niet blij van. Uiteindelijk besloot ik daarmee te stoppen, dat was een hele opluchting. Hockey stond voor mij op één, op dat moment was dat ook prima. Ik leefde van mijn stipendium en had een aantal leuke sponsordeals, waarvoor ik af en toe wat moest doen. Daarvan kon ik goed rondkomen. Ik was niet enorm bezig met mijn toekomst, ik ging er altijd vanuit dat het wel goed zou komen.”

Zie wel wat het wordt

“Ik heb een aantal mooie kansen gekregen en die heb ik met beide handen aangegre-

‘Ik stapte volledig blanco de tv-wereld in’

pen. Soms was dat spannend en helemaal nieuw, maar ik ben blij dat ik dat allemaal heb gedurfd.

Door het hockey had ik natuurlijk best een groot netwerk, maar ik heb zelden echt proactief gehandeld. Ik moest leren om buiten die comfortzone van het hockey te treden. Dat lukte toen ik werd gevraagd om het tv-programma *Zappsport* te gaan presenteren. Ik stapte volledig blanco de tv-wereld in, maar het beviel me goed. Het was ontzettend leuk en leerzaam. Nu run ik samen met Ellen Hoog een bedrijf waarbij we sportieve en casual kleding voor meiden verkopen. We proberen daarbij zoveel

mogelijk zelf te doen, zodat we ons in de volle breedte van het ondernemerschap kunnen ontwikkelen. Zelfs de bestellingen pakken we samen in. Ik houd me niet bezig met de vraag of ons bedrijf gaat slagen. Ik zie wel wat het wordt, zo sta ik nu eenmaal in het leven.”

“Ik denk dat het goed is als topsporters tijdens hun carrière hulp van de hockeybond aangeboden krijgen met betrekking tot hun persoonlijke ontwikkeling. Het zou bijvoorbeeld mooi zijn als ze verschillende soorten werkervaring kunnen opdoen, zodat ze ontdekken waar hun interesses liggen. Ik zou daar toen zelf misschien geen gebruik van hebben gemaakt, maar daar denk ik nu anders over. Voor hockeyers kan die hulp enorm nuttig zijn. Wat ik persoonlijk wél heb gemist, is een belangstellend telefoontje vanuit de bond. Je hebt vele jaren intensief met elkaar samengewerkt, dus dan is het prettig als ze gewoon eens bellen om te vragen hoe het nu met je gaat.”

We hebben kunnen constateren,
ook uit de ervaringen van voormalige
internationals, dat de behoefte groot is
aan professionele begeleiding bij de
oriëntatie op een toekomst na de
sportcarrière. Tegelijk is de constatering
van een lacune ook een uitnodiging
die – voor zover mogelijk – zelf op
te vullen. Wat kunnen spelers zelf
doen om hun duale ontwikkeling
ter hand te nemen?

VOORWAARTS

Een elftal aanbevelingen voor huidige en toekomstige internationals

- 1. Allereerst:** wees je ervan bewust dat je in eerste instantie zelf verantwoordelijk bent voor je hockey-loopbaan én je maatschappelijke ontwikkeling.
- 2. Laat de prachtige periode** van je 18e tot je 35e jaar, de belangrijkste periode van je persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling, niet onopgemerkt en vooral niet eenzijdig voorbij gaan. Wie op meerdere vlakken actief is, leert de wereld beter kennen en doet inzicht en ervaring op die nog vaak van pas zullen komen.
- 3. Kies een studie** die je uitdaagt en voltooi die. Er langer over doen is geen probleem, maar zorg wel dat je de eindstreep haalt.
- 4. Kijk goed om je heen** en probeer inzicht te krijgen in wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Wees vervolgens actief en nieuwsgierig in de gebieden waarop jij je verder wilt ontwikkelen.
- 5. Maak voor jezelf** een maatschappelijk en educatief perspectief. Welke kant wil je op? Waar wil je zijn over vijf jaar? Mocht dit lastig zijn, schroom dan niet om ‘verkenningstochten’ uit te voeren om meer kennis te vergaren. Ook in de maatschappij leer je door doen.
- 6. Wees proactief.** Tijdens je sportcarrière bouw je – bewust of onbewust – een groot netwerk op. Vergroot dat waar je kunt en boor het aan voor beter zicht op dat deel van de arbeidsmarkt waarin jij bent geïnteresseerd.
- 7. Schroom niet** om steun te vragen of te sparren met derden, ervaringsdeskundigen als oud-internationals bijvoorbeeld. Zij hebben met hetzelfde bijltje gehakt en hebben inmiddels voldoende levenservaring om met je mee te denken en open te staan voor jouw twijfels en ambities.
- 8. Verklein je achterstand** op de arbeidsmarkt door vroegtijdig en gericht actie te ondernemen op de arbeidsmarkt, of je dat nu via (on)betaalde stages, meeloopweken of betaald werk parttime-dienstverband(en) doet: alle werkervaring is meegenomen en zorgt dat je later makkelijker aansluiting vindt.
- 9. Wat is de waarde** van jouw sporttas? Oftewel: wat zit er in de gereedschapskoffer die jij meeneemt uit je sportcarrière? Wat heb je geleerd over je karakter, inzet, interesses? Wat onderscheidt jou van anderen? Topsporters kunnen presteren onder druk en ze kunnen tegen kritiek, om maar twee belangrijke eigenschappen te noemen. Wat breng jij nog meer mee aan meerwaarde voor de maatschappij?
- 10. Klopt je** maatschappelijke referentiekader? Branches en functies kunnen heel anders zijn dan ze er van buiten uitzien. Weet jij wat de vereiste werk-gereedschapskoffer moet bevatten? Dit leer je door stages te doen en zo relevante werkervaring op te bouwen. Dan zul je beter begrijpen wat de werkomgeving vraagt.
- 11. Kies bewust.** Je kunt in een baan rollen en de mazzel hebben dat die bevalt, maar dat kan ook fors tegenvallen. Zorg dat je weet wat je wilt en ga bewust op zoek naar een betrekking die bij jouw interesses past. Vergeet niet: van werk dat je leuk vindt en dat bij jouw talenten past, krijg je elke dag vrolijke energie.

Wat kan de hockeybond doen?

Een befaamd topsportadagium luidt: alleen ga je misschien snel, maar samen kom je verder. Uit de verhalen van alle oud-internationals valt één constante op te tekenen: de wens dat vanuit een gezamenlijke aanpak de gevraagde begeleiding wordt gefaciliteerd. De hockeybond zou hierin een centrale rol moeten spelen. Uit het onderzoek komen de volgende aanbevelingen naar voren.



Omarm het belang dat de internationals – 59 mannen en vrouwen – toekennen aan hun duale ontwikkeling en een goede transitie naar het leven na de topsport. Dat betekent dat de bewustwording van dat belang moet worden gestimuleerd bij de huidige en nieuwe generatie tophockeysers.

- Geef structureel een jaarlijkse voorlichting bij de start van het seizoen aan alle selecties, ouders en staf en maak duidelijk waarom dit programma is opgezet en hoe.
- Maak een plan met ondersteuningsmogelijkheden voor jeugdinternationals die school- of studieproblemen hebben die onvoldoende lokaal kunnen worden opgelost. Wellicht kan de sportscholenmarkt hier een oplossing bieden.
- Verbreed en verdiep de ontwikkelingsgesprekken, waarbij altijd op de agenda staat:
 - de zoektocht naar het maatschappelijke perspectief
 - de verkenning van het maatschappelijk referentiekader
 - de planning van hockey en studie/werk
 - de balans tussen hockey en studie/werk
 - de persoonlijke ontwikkeling
- Maak gebruik van oud-internationals om deze bewustwording te stimuleren.



Maak de duale ontwikkeling en de transitie onderdeel van het beleid.

- Maak er middelen voor vrij en zorg voor een goede organisatie en invulling van het programma, al of niet samen met professionele partijen.
- Bouw voort op de reeds ingezette structuur en zorg dat de regie wordt gevoerd vanuit deskundigheid bij de KNHB.
- Structureer de relatie met zowel professionele partijen als NOC*NSF (TeamNL@Work) op dit thema.
- Maak gebruik van de ervaring en kennis van derden – van oud-internationals tot professionals met sportaffiniteit – als klankbord, mentor, arbeidsmarktadviseur of transitiebegeleider.
- Maak gebruik van het aanbod van De Batavieren om bij de pilot en het inrichten van de organisatie/ werkwijze en het netwerk te (blijven) helpen.
- Zorg voor een goede balans tussen de generieke structuur van het begeleidingsprogramma en het benodigde individuele maatwerk.

3

Verklein de afstand tot de arbeidsmarkt. Het opdoen van relevante werkervaring is de beste manier om de achterstand op de arbeidsmarkt, wanneer die ook wordt betreden, zo klein mogelijk te maken. Daarvoor moet de topsporter wel kunnen beschikken over voldoende werktijd.

- Richt het hockeyprogramma zo in dat het mogelijk wordt om deze ruimte te creëren. Te denken valt aan:
 - Het 'Duitse model', waarin tijdelijk voorrang kan worden gegeven aan de maatschappelijke carrière.
 - Een periode per jaar zonder verplichtingen voor het Nederlands elftal.
 - Vaste dag(en) per week beschikbaar stellen voor werk of studie.
 - Creëer ook tijdens trainingskampen ruimte voor werk of studie, met daarvoor benodigde faciliteiten.
 - Betrek indien nodig bedrijfsleven en overheid erbij om 'relevante werkplekken' te creëren en/of faciliteren.



Zorgplicht

Internationals schenken veel van hun tijd aan de sport. Dat zijn uren die onherroepelijk ten koste gaan van andere activiteiten, zoals studie of werk. Dit maakt dat de verantwoordelijkheid van de KNHB ook een zorgplicht inhoudt: als de hockeyactiviteiten ertoe leiden dat de persoonlijke of maatschappelijke ontwikkeling van een speler in het gedrang komt, dan moet kunnen worden ingegrepen – bijvoorbeeld door die speler in overleg tijdelijk niet te selecteren. Ook op clubniveau bestaat die zorgplicht. De KNHB zou het voortouw moeten nemen in het beschermen van spelers door een infrastructuur te creëren die monitort of hun duale ontwikkeling naar wens verloopt en begeleiding te faciliteren indien dit niet het geval is.

Hiermee wordt de speler in staat gesteld zich optimaal te ontwikkelen tijdens zijn sportieve carrière. En daar zal niet alleen de sport van profiteren, maar straks ook de maatschappij.



Wie
Wietske de Ruiter

Geboren
20 maart 1970 in Ridderkerk

Aantal interlands
134

Hoogtepunt
**Wereldkampioen in 1990 en brons
op Olympische Spelen in 1996 in Atlanta**

Na de topsport
**Als Duale Carrière Coach bij de KNHB
begeleidt Wietske de huidige
generatie topsporters bij
het combineren van topsport
met studie en werk**

Over het Batavieren- onderzoek

Wietske de Ruiter: "Als je de conclusies uit het onderzoek bekijkt, dan zijn de sporters niet altijd even tevreden over de begeleiding vanuit de bond en NOC*NSF. Ik weet uit ervaring dat er de afgelopen jaren al veel is verbeterd, maar we zijn er nog niet. Zelfs als de mogelijkheden er wél zijn, dan gaan sporters daar niet altijd zelf naar op zoek. Dit onderzoek en de dagelijkse praktijk heeft me ervan overtuigd dat er vanuit de bond echt een gezicht en aanspreekpunt moet zijn, zodat iedereen weet: bij hem of haar moet ik zijn voor mijn duale ontwikkeling. Sterker nog, eigenlijk moet elke speler met mij in gesprek."

‘Iedere topsporter verdient een eigen benadering’

Oud-international Wietske de Ruiter maakte van de duale carrière haar eigen carrière. Nadat ze zich eerst bij NOC*NSF met het onderwerp bezighield, begeleidt ze nu namens de hockeybond topsporters bij het uitstippelen van hun levenspad.

Je bent met hockey gestopt op je 26e. Hoe heb je de overgang naar een maatschappelijke loopbaan zelf ervaren?

“Ik had arbeidspsychologie gestudeerd. Voor het einde van mijn laatste seizoen had ik tijdens een sponsordiner een stage geregeld bij Numico in Jakarta om te kijken of marketing bij mij paste. De stage was een prachtige ervaring, maar ik kwam erachter dat ik niets met marketing had. Niet lang daarna stond er een vacature in de krant van Randstad. Ze zochten iemand die namens NOC*NSF topsporters bij hun maatschappelijke loopbaan zou gaan begeleiden. Dat ben ik toen gaan doen. Ik ben dus al ruim twintig jaar met dit onderwerp bezig.”

Wat zie je voor patronen bij al die topsporters die je de afgelopen jaren hebt gesproken?

“Dat ze bijna allemaal te weinig regie nemen als het gaat om hun duale carrière. Ze maken belangrijke keuzes vaak niet heel bewust, zowel tijdens als na hun studie. Daarnaast

komen sporters vaak laat op de arbeidsmarkt en hebben ze niet echt een referentiekader in het bedrijfsleven. Het opbouwen daarvan is een van de zaken die ik erg belangrijk vind.”

De topsporter is in het algemeen mono-maan met zijn sport bezig. Dat werpt de vraag op of het zich wel laat combineren, topsport met studie of een carrière.

Oftewel: kun je wel olympisch goud winnen als je ook andere dingen doet?

“Ja dat kan zeker, maar de mate waarin je buiten de topsport aan je maatschappelijke ontwikkeling werkt, verschilt per sporter en de fase waarin de sporter zit in zijn leven. Daarom verdient iedereen een eigen benadering, dat is eigenlijk de kern van mijn werk. Als een sporter zegt: laat me maar even, ik concentreer me nu volledig op het hockey, dan is dat prima – al zal ik ook met die sporter in gesprek proberen te blijven. Zijn persoonlijke ontwikkeling zal namelijk ook zijn topsport ten goede

komen. Andere sporters gedijen juist bij de afleiding van iets anders. Die vinden het lekker om zich na een beroerde training even op iets heel anders te storten. Mijn rol is om de sporter continu bewust keuzes te laten maken met betrekking tot zijn of haar duale ontwikkeling. Maar de uiteindelijke keuze ligt elke keer weer voor 100 procent bij de sporter zelf.”

Wat is de grootste valkuil bij sporters?

“Dat ze de overgang onderschatten. Sommige topsporters zijn geneigd te denken: ik heb een diploma, ik heb de top gehaald in de sport, ik kan presteren, dus wie wil mij niet? Eerlijk gezegd had ik die houding zelf ook een beetje toen ik nog hockeyde. Nou, in de praktijk kan dat dus vies tegenvallen. Daarom is het opbouwen van een referentiekader en het duaal blijven ontwikkelen zo ongelofelijk belangrijk. Dat zal de transitie na het stoppen met topsport echt vergemakkelijken.”

>



**‘Topsporters zijn geneigd te denken:
ik heb de top gehaald, dus iedereen wil
mij. Dat kan behoorlijk tegenvallen’**

Hoe gaan bondscoaches eigenlijk met jou om? Die zullen niet blij zijn als je een sporter adviseert om er even tussenuit te gaan voor een tentamen, stage of afstudeeropdracht.

“Natuurlijk is dat soms een spagaat voor coaches, die willen gewoon plakken halen en daar elke minuut van de dag mee bezig zijn. Aan de andere kant realiseren topcoaches zich maar al te goed dat spelers het beste presteren als ze rust in hun kop hebben. En ik denk ook dat ze ervan overtuigd zijn dat sporters die een sterke persoonlijke ontwikkeling doormaken, ook betere sporters zijn. Daar draag ik aan bij door gesprekken met ze te voeren, veel vragen te stellen en de sporters aan te moedigen om zich breed te ontwikkelen. Bovendien hebben de coaches niets met mij te maken, maar met de sporter die zélf aangeeft wat hij of zij wil.”

Waar hoop je dat we over tien jaar staan?

“Dan hoop ik dat topsporters meer regie over hun eigen leven hebben. Dat elke topsporter nadenkt en zowel met een professional als met de coach in gesprek gaat over zijn duale ontwikkeling. Ik hoop ook dat er tegen die tijd structureel tijd is ingepland om naast het top sport-programma aan de duale ontwikkeling te werken, bijvoorbeeld één dag per week. Het goede nieuws is dat ik merk dat er binnen alle selectieteams van de KNHB, zowel bij de spelers als de staf, veel meer bewustwording is over dit onderwerp. Dat is een mooie eerste stap.”

Eerdere uitgaven van De Batavieren:

1970

Het Batavierenboek voor beter hockey

1972

De veldentest

1973

Hockey 2000

1977

Succes- en faalfactoren bij coaches
– verkennende studie

1979

De sticktest

1985

De sticktest - vervolg

2001

Hockey en geld

2004

Sportieve conflicten en de
houdbaarheid van de coach

2007

Sportief talent – haal eruit
wat erin zit

2009

Het ideale team – versie 2.0

2010

Het talent, het team en de
zoektocht naar een coach

2014

From good to great – tijd voor
een extra stap in het Nederlandse
hockey

2016

Metten is niet altijd weten

Overzicht geënquêteerde internationals

Onderzoeks- werkgroep

Marilyn Agliotti	Rogier Hofman	Teun Rohof	Jan Albers
Naomi van As	Ellen Hoog	Jacky Schoenaker	Dillianne van den Boogaard
Marcel Balkestein	Robert van der Horst	Niek van der Schoot	Oene van Brunschot
Merel de Blaey	Timme Hoyng	Janneke Schopman	Marc Delissen
Minke Booi	Mark Jeniskens	Minke Smabers	Wieke Dijkstra
Erik Bouwens	Tim Jenniskens	Jiske Snoeks	John Elffers
Ronald Brouwer	Wouter Jolie	Joyce Sombroek	Niek van Exel
Matthijs Brouwer	Constantijn Jonker	Jaap Stockmann	Fons Fonteijn
Jan-Willem Buissant	Eby Kessing	Chantal Storry	Anneke Goslings
Quirijn Caspers	Willemijn Kuis-Bos	(voorheen De Bruijn)	Rogier van 't Hek
Jeroen Delmee	Kim Lammers	Taeke Taekema	Friso Jiskoot
Geert Jan Derikx	Floris van der Linden	Hidde Turkstra	Nicky Koolen
Rob Derikx	Kitty van Male	Klaas Vermeulen	Sikko Onnes
Frederique Derkx	Sabine Mol	Guus Vogels	Wietske de Ruiter
Wieke Wernink-Dijkstra	Fatima Moreira de Melo	Sander van der Weide	Maartje Scheepstra
Laurence William Docherty	Eefke Mulder	Roderick Weusthof	Klaas Veering
Floris Evers	Teun de Nooijer		Rick Volkers
Renske van Geel	Maartje Paumen		Leonoor Voskamp
Miek van Geenhuizen	Sophie Polkamp		Bas Nieuwe Weme
Maartje Goderie	Michelle van der Pols		Martijn van Westerop
Eveline de Haan	Rob Reckers		Ingrid Wolff
Carlien Dirkse van den Heuvel	Lisanne de Roever		Mieketine Wouters

Colofon

Coördinatie Batavieren: John Elffers, Fons Fonteijn, Rogier van 't Hek, Sikko Onnes, Wietske de Ruiter

Redactie: Raymond Krul, Vincent Weggemans

Fotografie: Koen Suyk, Jeroen van Bergen, Frank Uijlenbroek, Willem Vernes

Vormgeving: Mirte Aalbers - The Creative Hub | Rabobank

Met dank aan: Andersson Elffers Felix, Athletes at Work, De Sportmaatschappij, Fanbased, KNHB, Meike van Luijt, McKinsey & Company, NOC*NSF, Rabobank, Sporttop, Streep video en fotografie, The Creative Hub | Rabobank - Barbara van Manen

Meer weten? Ga dan naar www.knhb.nl/onderzoekbatavieren

