



Samen ontdekken van talenten na(ast) de sport

Talent na goud

Inge Rechterschot & Lotte Leukenhaus

Na een olympische sportzomer zijn er altijd topsporters die afscheid nemen van het hoogste niveau. Wie de judomat, het volleybalveld of de golfbaan vaarwel zegt, heeft nog een heel stuk loopbaan voor de boeg. Soms een eigen keus, soms een keus die genomen moest worden, soms een keus door een ander bepaald. Maar wat als je geen Epke Zonderland bent die zijn topsport carrière heeft gecombineerd met een studie en coschappen? Immers, veelal missen (ex-) topsporters de beroepsopleidingen en/of werkervaring die leeftijdgenoten wel hebben opgedaan. Wat als je niet goed weet welke talenten je in zou moeten zetten in een maatschappelijke carrière? Wat als je niet eens weet waar je moet beginnen?

Coaches van TeamNL@Work bieden ondersteuning bij het combineren van topsport en onderwijs of werkervaring en bij de transitie naar een volgende carrière. Een van de coaches is Eva Koenders. Wat houdt zo'n traject bij TeamNL@Work in? En hoe kijkt Eva naar loopbaanbegeleiding bij een leven na de sport?

Over TeamNL@Work

TeamNL@Work is een programma van NOC*NSF dat individuele begeleiding biedt voor een soepele transitie naar een (werkgerelateerde) carrière. Zij bieden onder andere loopbaanbegeleiding, coaching op de werkvloer, arbeidsmarktoriëntatie, ondersteuning op psychisch vlak en diverse groepsprogramma's met (oud)topsporters (TeamNL@Work, z.d.). Zij zijn er voor sporters met een A-status*, HP-status** of Selectiestatus***.

Eva werkt voor Stichting Sporttop, een van de partners van TeamNL@Work. Zij biedt individuele coaching en begeleiding voor topsporters die willen nadenken over loopbaanvragen en die begeleiding zoeken in de transitie van topsport naar werk (Sporttop, z.d.). Naast topsporters met de erkende statussen, geeft stichting Sporttop ook topsporters die tegen dat niveau aan zitten maar geen erkende status hebben de mogelijkheid hen te begeleiden.

Hoofd, hart, denken en voelen

Als coach is Eva geduldig en positief, ze biedt een veilige omgeving en weet door middel van de juiste vragen tot de kern te komen. Ze is zowel theoretisch onderbouwd als invoelend en meelevend. Zoals Eva zelf omschrijft: *"Een fijne balans tussen hoofd en hart, denken en voelen."* Zij is geen voorstander van één methodiek, maar gebruikt allerlei methodieken tijdens haar coaching en begeleiding. *"Diverse tools en systemen zijn een noodzakelijk onderdeel van het geheel. Een mens is ook niet alleen maar links of rechts, maar heeft op verschillende punten in zijn of haar leven andere tools nodig."* In haar werk vraagt Eva haar coachees om eigenaar te zijn van hun eigen 'kleurplaat', een metafoor voor wie je bent, wat je



Over Eva Koenders

Zoals een loopbaanprofessional betaamt werd een 'standaard voorstelronde' over wie je bent en wat je hebt gedaan tijdens ons gesprek door Eva gepareerd met de vraag: *"Maar wat zegt dat in essentie eigenlijk over wie je bent? En wat is het belangrijkste wat je daar in wil laten zien?"* Kijk je puur naar die essentie dan is dat voor Eva dat zij zich bezig wil houden met de groei en ontwikkeling van mensen. "Dat wat erin zit, eruit laten komen." Hiervoor heeft zij een aantal tools in haar rugzak. Eva is afgestudeerd als sociaal en arbeids- en organisatiepsycholoog en sinds 2017 ook als haptonoom. De website van de Academie voor Haptonomie in Doorn, waar Eva geschoold is en inmiddels ook zelf trainingen verzorgt, geeft aan dat haptonomie je helpt om te voelen wat je lichaam je vertelt. Een vrijking voor de tot dan toe vooral theoretisch, 'hoofdelijk', geschoolde Eva. Inmiddels werkt Eva al ruim vijf jaar voor Stichting Sporttop en al veel langer begeleidt zij topsporters tijdens maatschappelijke transitie momenten. Bijna tien jaar werkte zij bij Randstad voor het programma Goud op de Werkvloer in samenwerking met NOC*NSF. Eind 2015 nam Eva de stap naar zelfstandig (loopbaan)coach en trainer onder de naam Koenders & Coaching. De focus ligt hierbij nog steeds op de begeleiding van (oud-)topsporters, maar ook begeleidt zij professionals uit het bedrijfsleven. Daarnaast is Eva een NOLOC erkend loopbaanprofessional.

kan en wat je wil. Deze kleurplaat is een belangrijke start van een traject. *“Je mag je eigen kleurplaat gaan tekenen en dat zijn allemaal kleine stukjes van jezelf.”* Deze kleuren zijn onder andere afhankelijk van context, achtergrond, nature/nurture, je wereldbeeld, je partner en de fases van je leven.

Werkwijze

Aan elke topsportcarrière komt een eind en dan start een hele nieuwe carrière en heb je vaak nog geen idee hoe, wat of waar. Samen ga je aan de slag om antwoorden te vinden op de vragen ‘wie ben ik’, ‘wat kan ik’, ‘wat wil ik’ en ‘wat houdt me tegen’. Om uiteindelijk met een concreet plan het traject af te sluiten. Tijdens dit traject is het aan Eva om de juiste begeleiding te bieden.

Wil je als (ex-)topsporter deelnemen dan is er een zesstappenplan dat volgt.

1. Je meldt je vrijwillig aan via de website van TeamNL@Work.
2. Binnen vijf werkdagen ontvang je een reactie.
3. Samen plan je een intakegesprek.
4. Samen wordt de behoefte bepaald en gekeken hoe je optimaal ondersteund kan worden.
5. Start van jouw persoonlijke programma.
6. Afronding met een afrondend gesprek.

Voorop staat dat alle (ex-)topsporters intrinsiek gemotiveerd zijn om aan de slag te gaan met loopbaanvraagstukken. Wordt de sporter verplicht door een ander of is de sporter er nog helemaal niet aan toe, dan komt dat bij het intakegesprek naar boven en zal er (nog) geen coaching en begeleiding volgen.

Balans

Eva heeft in de afgelopen jaren veel sporters begeleid. Sporters die verschillende sporten beoefenden. Aan Eva stelden we de vraag of zij verschil ziet in de

diverse sporten en de manier waarop de betreffende sporters omgaan met een carrière na hun sport.

Twee voorbeelden komen bij Eva op. Roeiers starten vaak pas tijdens hun studententijd en groeien vanaf daar door naar topsportniveau. *“Tijdens je studententijd ben je al wat verder ontwikkeld in wie je bent en wat je wil. Er is al wat identiteitsvorming geweest wat ook voor je carrière na de sport van pas komt.”* Turners daarentegen worden vaak al op een leeftijd van 9 of 10 gescout en zijn soms voor hun 20e al klaar omdat hun lichaam protesteert of ze worden ingehaald door jongere turners. *“Zij hebben voor een groot deel voor hun identiteitsvorming (lichamelijk en psychisch) een ander pad bewandeld dan anderen waardoor het zou kunnen dat het nog meer van hen vraagt om antwoorden te vinden op bepaalde loopbaanvragen.”*

Blijf weg van stereotypering en bekijk iedere ex-topsporter als een individu met eigen kwaliteiten

Afgelopen juli zei waterpolobondscoach Arno Havenga in een interview dat hij een duale carrière stimuleert voor ‘zijn’ sporters (De Ruijter, 2021). In het Olympische jaar notabene gaf hij de waterpolovrouwen de vrijheid om zich naast topsport ook op andere gebieden te ontwikkelen. Sterker nog, juist het voorbereiden op wat hen na de topsportcarrière te wachten staat, vindt Arno van groot belang: *“Ik vind het belangrijk dat ze hun eigen toekomst regisseren en zich bewust zijn van het feit dat het gros van de Nederlandse topsporters na hun actieve sportcarrière in een andere werkomgeving verder moet. Bijvangst daarvan is dat ze door een combinatie van sport en studie of werk vaak meer in balans zijn en de sportieve carrière langer vol kunnen houden”* (De Ruijter, 2021). Dat statement van Arno kan Eva alleen maar aanmoedigen. *“Hartstikke mooi dat een coach zich actief uitspreekt hierover, het blijft echter aan de sporters zelf of en wat ze ermee doen.”* Ook geeft Eva aan dat er

nog steeds coaches zijn met een ontmoedigingsbeleid. *“Dat de sfeer binnen het team is dat wanneer je er iets naast doet, je de sport niet serieus neemt.”* Echter, over het algemeen is de tendens dat het belangrijk is dat de sporter zich breed kan ontwikkelen en dat er aandacht is voor de tweede carrière. Dit wordt ook ondersteund en aangemoedigd met beleid van TeamNL.

Kan jij zo goed hardlopen of is het wellicht je vader die dat jou graag ziet doen?

Visie op talent

Volgens Eva is ‘talent’ een aangeboren eigenschap: *“Iets wat jou uniek maakt, iets wat genetisch is bepaald.”* Iedereen heeft volgens haar talent. *“Wel”,* zegt Eva, *“moeten we toegeven dat de een iets meer getalenteerd is, of meer uitgesproken, dan een ander.”* Bij de een komt dat makkelijk naar buiten, bij de ander is dat wat meer op de achtergrond en heeft de persoon wat meer hulp nodig om het eruit te laten komen. Topsporters hebben (een van) hun talenten vaak al op jongere leeftijd ontdekt, zijn daar volledig voor gegaan en hebben zo het beste uit zichzelf gehaald voor dat specifieke talent. *“Ik geloof erin dat als je jouw talent hebt ontdekt, en je stopt daar tijd in, dat het zijn uitwerking krijgt.”* Talent begint volgens Eva vaak met *“iets leuk vinden”* en dat je er dan achter komt dat het je ook wel goed ligt. Ontdekken wat jouw talent is, is een kwestie van onderzoeken bij jezelf wat echt van jou is en wat invloed van buitenaf is. *“Kan jij zo goed hardlopen of is het wellicht je vader die dat jou graag ziet doen? Dat uitje afpellen van patronen, overtuigingen, aannames, context en omgeving is nodig om tot de kern te komen.”* Heel veel mensen blijven in hun leven een beetje in dat gemiddelde hangen. *“Ze gaan mee met de maatschappij, volgen een opleiding, gaan werken en kunnen ook dingen aardig goed en dat geeft voldoening. Op*

een gegeven moment krijg je dan de hamvraag: is dit het dan?” Dat is een mooi verschil met topsporters, geeft Eva aan, die hebben eigenlijk al op hele jonge leeftijd hun diamant gepolijst. *“Ze hebben een van hun talenten gevonden en zijn daar vol voor gegaan.”* Dat blinkt, bloeit en is prachtig. Maar voor hen komt er een moment dat dat talent niet meer je dagelijkse werkzaamheden kunnen zijn. En dan is het voor veel sporters een uitdaging om met een frisse blik te kijken naar zichzelf en te herontdekken welke talenten zij nog meer hebben.

Weg van stereotypering

Topsporters in het bedrijfsleven worden dikwijls ‘binnengehaald’ vanwege bepaalde kwaliteiten (of talenten) die aan topsporters toegeschreven worden. Denk aan: doelgericht, gedisciplineerd, doorzettingsvermogen, leiderschapskwaliteiten en echte teamspelers. Dit is niet alleen stereotyperend, het is ook zeker geen garantie dat dit tot uiting komt in het bedrijfsleven. Eva: *“Er zijn ook ex-topsporters die in hun sport geroemd werden om hun leiderschapskwaliteiten en daadkracht en juist in de transitie naar een maatschappelijke carrière aangeven dat het van hen niet op dat vlak hoeft te zijn: ‘Laat mij maar lekker putjes scheppen of tuinen snoeien’.”* Het is een valkuil waar ex-topsporters in kunnen vallen binnen het bedrijfsleven. Zij worden daar gezien voor hun sportprestaties en zijn daar op aangenomen. Vervolgens komen ze in een nieuwe context, een nieuw systeem, waar allemaal nieuwe vaardigheden en kwaliteiten nodig zijn en wordt er hetzelfde van hen verwacht als in het sportveld. *“De ex-sporter die ongelooflijk zeker is in zijn sportdomein, maar ook ongelooflijk onzeker kan zijn in een totaal nieuwe context.”* Natuurlijk zijn er ook sporters die zo’n nieuwe omgeving en context als uitdaging zien, maar er zijn er zeker net zoveel die aangeven dat ze iets heel anders willen, weg van die centrale positie. Blijf weg van stereotypering en bekijk iedere ex-topsporter als een individu met eigen kwaliteiten, vaardigheden en talenten in de sport en buiten de sport. *“Het is daarom zo belangrijk om eerst de reis naar binnen te maken. Wat is nou echt van jou, als je het helemaal*

afgepeld hebt, alle rollen die je hebt gespeeld, alle verwachtingen waar je aan hebt voldaan of wilt voldoen, alle overtuigingen die je hebt, wat blijft dan over en hoe kan dat zich gaan ontwikkelen.”

Growth mindset

Een advies geven vindt Eva altijd lastig. Er is niet echt één learning die zij kan trekken uit haar loopbaan. Wel heeft zij iets geleerd van al die (ex-)topsporters die ze heeft gecoacht. Ze doelt op de growth mindset versus de fixed mindset (Dweck, 2011). *“Deze growth mindset is vooral bij topsporters erg zichtbaar. Het lukt me nóg niet, het is me deze keer nog niet gelukt, ik ga het proberen.”* Door het coachen van (ex-)topsporters heeft Eva zelf meer een growth mindset ontwikkeld. *“Dat je een keer een fout maakt betekent niet dat je het helemaal niet kan leren. Zo is het ook met jouw talenten. De eerste keer dat je jouw talent tegenkomt is het misschien nog niet helemaal goed. Maar ben je bereid er tijd en energie in te steken om dat te ontwikkelen?”* Dat is ergens ook wel een paradox als het op topsporters aankomt, zo geeft Eva aan. *“Topsporters zijn best wel heel hard voor zichzelf, en tegelijkertijd proberen ze wel steeds hun grens te verleggen en een stukje beter te worden. Over teleurstelling heen stappen, nieuwe dingen bereiken. Blijft er niet in hangen, maar ga door, wees wendbaar.”* Als loopbaancoach is die wendbaarheid ook belangrijk. Volgens Eva is het belangrijk om te beschikken over het vermogen om je aan te passen aan de coachee. *“Er is niet één manier om talent boven water te krijgen. Er is niet één heilige methodiek.”* ■

* **A-status:** topprestatie tijdens een WK, Olympische Spelen, Paralympische Spelen of een ander internationaal topsportevenement.

** **HP- status:** High Potential, hoog perspectief op een positie bij de mondiale top-3 tijdens een WK, Olympische Spelen, Paralympische Spelen of een ander internationaal topsportevenement.

*** **Selectiestatus:** Gebaseerd op het beleid van de sportbond, niet gekoppeld aan prestatie-eis. Selectiestatus is wanneer iemand in een NL team zit. Dit team heeft dan misschien nog niet een prestatie bereikt, maar heeft wel een status gezien vanuit NOC*NSF, ze vertegenwoordigen NL.

Referenties

- De Ruijter, M. (2021). *Waterpolobondscoach Havenga stimuleert duale carrière*. Geraadpleegd op 28 september 2021, van <https://nocnsf.nl/nieuws/2021/07/waterpolobondscoach-havenga-stimuleert-een-duale-carri%C3%A8re>
- Dweck, C.S. (2011). *Mindset: De weg naar een succesvol leven*. Amsterdam: SWP.
- Sporttop (z.d.). Geraadpleegd op 29 september 2021, van <https://sporttop.nl/teamnlwork/>

Inge Rechterschot & Lotte Leukenhaus,
redactieleden LoopbaanVisie