

VIJF MOOIE
LEVENSSLESSEN
VAN OUD-
TOPSPORTER
VEERLE

‘Dankbaarheid
is een sterke kracht,
begin dáár
je dag mee!’

Veerle (31) leefde jarenlang voor haar sport veldrijden, tot ze vorig jaar besloot definitief te stoppen. Toen ontdekte ze dat ze in haar topsportcarrière heel veel wijze levenslessen had opgedaan die voor iedereen van pas kunnen komen. Ze richtte de website *Leer met Veer* op waarin ze haar levenslessen deelt.

“Als kind was ik al heel sportief. Ik deed aan tennis, judo en paardrijden en op mijn twaalfde begon ik met fietsen. Mijn broer was op zoek naar een leuke sport en wilde bij de wielervereniging gaan kijken. Mijn vader en ik gingen mee. Mijn broer vond het niks, maar ik was hartstikke enthousiast. Ik mocht een proefles volgen en dat beviel heel goed. In de zomer deed ik aan wielrennen, in de winter aan veldrijden. Al snel reed ik wedstrijden en daar ben ik lang mee doorgegaan. Ik heb uiteindelijk lange tijd op topniveau gefietst, de laatste jaren draaide ik zelfs een eigen team in het veldrijden. Tot ik in februari 2023 stopte met koersen. Jarenlang had mijn hele leven om de sport gedraaid en ineens was dat allemaal anders. Wat moest ik nu met al die tijd? Ik dacht dat in die periode de tijd had stilgestaan, maar ik ontdekte dat ik tijdens mijn sportcarrière waardevolle levenslessen had geleerd. En die zijn voor iedereen toe te passen, op allerlei gebieden in het leven.”

1) Wees dankbaar

“Al die jaren topsport, dat had ik nooit kunnen doen zonder de steun van mijn omgeving. Daar ben ik heel dankbaar voor. Die steun zat hem vooral ook in kleine dingen, zoals het verplaatsen van frietjesdag,

omdat friet op dat moment niet in mijn voedingsschema paste. Maar waar ik vooral dankbaar voor ben, is de inbreng van mijn vader. Als tiener had ik nog geen rijbewijs en was ik voor vervoer afhankelijk van mijn ouders. Mijn vader reed me regelmatig naar trainingen en wedstrijden en dan bleef mijn moeder thuis om het werk te doen dat gedaan moest worden. Ze hadden een eigen champignonkwekerij en het werk stond nooit stil.

Mijn vader deed al snel meer dan alleen voor chauffeur spelen. Tot het moment dat ik stopte met rijden, is hij zeer betrokken geweest. Veldrijden is een bewerkelijke sport en hij maakte bijvoorbeeld na een fietswissel de fietsen schoon. Een pittige klus, want bij het veldrijden zitten fietsen helemaal onder de modder en het is ook nog eens vaak koud. Ik vind het bijzonder dat mijn vader dit met mij heeft gedaan, zeker omdat het heus niet altijd even leuk was. Als we lang onderweg waren geweest naar een wedstrijd en ik niet best had gepresteerd, kon ik best wel chagrijnig zijn. Toch duurt chagrijn bij mij nooit lang. Ik heb namelijk de gewoonte om elke dag te beginnen met het benoemen van drie dingen om dankbaar voor te zijn. Dankbaarheid is een sterke kracht en als je op die manier je dag begint, begin je hem positief. Zeker als dingen minder goed lopen dan je had verwacht, helpt deze kracht je om je focus te verleggen van het negatieve naar het positieve.”

2) Zoek naar de lichtpuntjes en positiviteit

“Er is een moment in mijn carrière geweest waarop ik dacht dat het voorbij was. Niet alleen met rijden, maar met alles. Ik dacht dat ik mijn laatste seconde op aarde gehad had. Het was 2017 en ik reed een wedstrijd in Tsjechië. Het was een grijze, regenachtige dag en we reden de laatste etappe van de wedstrijd. Ineens zwiepte een deelnemer voor me naar links en zij tikte mijn wiel aan. Ik begon te glijden en wist dat ik ging vallen. Ik zag dat ik op een vrij grote steen afging, die ik vervolgens ook raakte. Ik werd gekatapulteerd en kwam in een ravijn terecht, in een weide. Ik zat rechtop, maar kon niets, behalve kreunen. In mijn been dacht ik een groot, bloedend gat te zien en ik voelde stroomschokken door mijn hele lijf. Dit is het dus, dacht ik. Ik bloed dood. Het voelde niet goed en ik dacht echt dat ik het niet zou redden. Ik kon me niet ▶

‘Ik viel in dat ravijn en dacht echt dat ik mijn laatste seconde op aarde had gehad’

bewegen en had vreselijke pijn in mijn heup. Is dit het nu allemaal waard geweest? dacht ik. Het liefst wilde ik mijn ogen dichtdoen en gaan slapen. Maar dat deed ik niet, ik bleef bij bewustzijn. Geen idee hoelang het duurde, maar uiteindelijk werd ik door een ambulance meegenomen.”

Gebroken rug

“In het ziekenhuis werd ik vrij snel geholpen en kreeg ik pijnbestrijding. Het was wel een vreemde ervaring, want er

‘Als je jezelf vergelijkt met anderen, vind je altijd wel iemand die sneller of knapper is’

sprak nauwelijks iemand Engels. En de enige persoon die wel een paar woordjes Engels kende, zag ik niet vaak. Ik had een gebroken pols en een flinke hersenschudding. Daardoor was ik in shock geraakt en had ik direct na mijn val het idee gehad dat de wond in mijn been zo groot was dat ik zou doodbloeden. In werkelijkheid was dat een wondje geweest dat met twee hechtingen dichtgemaakt kon worden. Die elektrische schokken had ik gevoeld, omdat ik op een stroomdraad terecht was gekomen.

Uiteindelijk bleek ook dat ik mijn rug had gebroken. Zeven ruggenwervels maar liefst. Toch werd na verloop van tijd duidelijk dat ik daar helemaal van zou herstellen. Ik was ontzettend opgelucht toen ik dat hoorde, er viel een last van mijn schouders. Ik besepte dat het ook heel anders had kunnen zijn en was ontzettend dankbaar voor deze goede afloop. Mijn vriend, die ik op mijn zeventiende op de wielervedst had ontmoet, en mijn familie kwamen gelukkig ook vrij snel naar Tsjechië. Zij regelden dat ik zes dagen later naar Nederland kon worden overgebracht. Eenmaal terug in Nederland kwam ik ook weer in het ziekenhuis terecht. Pas toen ik zelfstandig naar het toilet kon, mocht ik naar huis. Omdat ik nog niet veel kon, lag ik vaak in bed.

Ik koos ervoor me te focussen op wat ik allemaal nog wél kon. Ik had op dat moment een webshop en daar stak ik veel energie in. Toen ik weer mocht bewegen, richtte ik me op opnieuw leren lopen. Na een week of vijf stapte ik weer op de fiets. Ik was zo blij dat het weer goed ging! Daarna ging het snel en zodra het kon, startte ik weer met koersen. Er was wel iets veranderd. Racete ik voorheen zonder

angst langs bomen of dicht langs de kant, nu was ik me meer bewust van het gevaar.”

3) Overwin je onzekerheid

“Ik vroeg me vaak af of ik iets wel kon en of ik wel goed

genoeg was. Als die onzekerheid de kop opstak, besprak ik dat met mijn coach of psycholoog. Zij hielden me een spiegel voor en boden me de begeleiding die ik op dat moment nodig had. Ik werd gestimuleerd om toch door te zetten: ‘Je weet het pas als je het gedaan hebt. De enige manier om erachter te komen



‘Ik ben ervan overtuigd dat iedereen zelf voelt wat goed is voor hem of haar’

4) Bewaak je energie

of je iets kunt, is door het te doen.’ Ook is het eens gebeurd dat mijn coach me juist adviseerde om een stap terug te doen, toen het een periode niet meer ging. Dat was een paar jaar na het ongeluk. Ik presteerde nauwelijks, ondanks een goede voorbereiding, en ik vroeg me af of het ooit nog goed zou komen. Mijn coach stimuleerde me om rust te nemen. Ze was ervan overtuigd dat dat was wat ik nodig had. Hoewel ik het heel moeilijk vond, heb ik haar advies opgevolgd en heb ik dat seizoen overgeslagen. Dat bleek een goede beslissing. Achteraf gezien waren het de naweën van mijn ongeluk die me parten speelden. Die periode rust heeft mij ontzettend goed gedaan. Ik kon daarna vol goede moed weer verder.

De ervaringen die ik toen heb opgedaan, neem ik voor altijd met me mee. Ik had er onzeker van kunnen worden, maar als ik me afvraag wat het ergste is wat me kan overkomen, ebt het gevoel van onzekerheid snel weer weg. Een andere manier om met onzekerheid om te gaan: probeer jezelf niet te vergelijken met anderen, maar alleen met jezelf. Tijdens het fietsen focus je ook op het verbeteren van je eigen prestaties. Als je dat doet, zijn er altijd wel punten waarop je vooruitgang boekt. Als je jezelf vergelijkt met anderen, is er altijd wel iemand te vinden die sneller is dan jij. Of knapper, handiger of intelligenter. Dan werk je onzekerheid juist in de hand.”

“Als topsporter heb ik geleerd om spaarzaam met energie om te gaan. Tijdens de wedstrijden verbruik je veel energie en daar moet je dan ook genoeg van hebben. Dat betekent dat je voldoende uitgerust moet zijn maar ook fit genoeg. Dat is lastig, want iedereen wil iets van je. Als je moe bent of al je energie nodig hebt voor een wedstrijd, moet je voor jezelf durven kiezen en nee durven zeggen. Daar hoeft je geen topsporter voor te zijn! Jouw energie is waardevol, dus vaker nee zeggen is alleen maar goed. Dat kan best op een aardige en respectvolle manier. Als je vaker en anders naar je eigen energieniveau gaat kijken, word je vanzelf beter in prioriteiten stellen. Zo kwam ik erachter dat op de bank hangen en netflixen tijdens de rustperiodes niet per se betekende dat ik daarna meer energie had. Ik bleek me juist goed te kunnen opladen door te mediteren of een powernap te doen. Ik stimuleer nu ook anderen om te onderzoeken wat hun echt energie geeft.” ▶

5) Verander je pad als je voelt dat het daar de tijd voor is

“Ik weet zeker dat iedereen zelf voelt wat goed voor hem of haar is. Ook bij ingrijpende beslissingen. Luister naar je gevoel. Ik deed dat toen ik vorig jaar besloot te stoppen met rijden. In Europa had ik qua wedstrijden alles al wel een keer gezien en gedaan.



‘Mijn leven als topsporter vond ik geweldig, maar ik wist ook dat ik er ooit mee zou moeten stoppen’

Ik wilde graag naar Amerika. In 2022/2023 was het zover. Ik bracht twee maanden door in Amerika om mee te doen aan wedstrijden, maar diep vanbinnen had ik al het gevoel dat het klaar was voor mij. Ik vond mijn leven als topsporter geweldig, maar wist ook dat ik ooit de keuze moest maken om ermee te stoppen. Ik vroeg me af: als ik doorga en ik stop er weer zoveel energie in, hoeveel meer kan ik er dan nog uithalen? Niet veel, wist ik. Ik had geen grote winsten binnengehaald, maar voor mezelf had ik er het maximale uitgehaald, ondanks een coronabesmetting. In een volgend seizoen zat er

misschien nog iets meer in, maar niet veel. Ik heb er veel over gesproken met mijn vriend Jeroen, die ook professioneel topsporter is, en hakte vervolgens de knoop door. Het was goed zo, hoe moeilijk de keuze ook was. Het was een heel dubbel. Aan de ene kant wilde ik geen afscheid nemen van wat ik had, aan de andere kant was ik nieuwsgierig naar wat de toekomst zou brengen. Ik heb eerst nog fietsvakanties begeleid, maar mijn lijf was echt moe van een lang seizoen. Vanwege het fietsen had ik een operatie aan mijn voet lange tijd uitgesteld, maar toen kwam het er toch van. Na zes weken nietsdoen, begon ik weer met fietsen. Omdat de opbouw traag ging en ik regelmaat miste, ben ik met schema's gaan trainen.”

Vrijheid

“Ik had vooraf niet kunnen bedenken dat zo veel van mijn leven als topsporter zou terugkomen in wat ik nu doe. Ik werk als

freelance marketeer en geef daarnaast ook fietstrainingen. Dan leer ik mensen niet hoe ze moeten fietsen, maar begeleid ik ze bij de fietsdoelen die ze willen behalen. Net iets harder misschien, of meer kilometers. Vaak zie ik tijdens die trainingen patronen terug die mensen ook in het dagelijks leven in de weg zitten. Dan worden bijvoorbeeld te hoge doelen gesteld. Of mensen willen de resultaten wel behalen, maar kunnen of willen de inspanning niet leveren. Maar het komt niet aanwaaien! Het gaat niet alleen om fietstraining, ook om het trainen van je mindset. Ik zorg ervoor dat mensen echt gaan doen wat ze willen doen. Het is nu ruim een jaar geleden dat ik de topsport vaarwel heb gezegd. Hoewel ik het leven volgens schema's nog niet helemaal ben afgeleerd, geniet ik er wel van dat ik nu meer vrijheid heb. Ik stort me met passie op andere projecten, zoals mijn website. Hoe mijn toekomst eruit gaat zien, weet ik nog niet. Jeroen fietst nog, dus ik pas me vaak aan zijn agenda aan. Daarnaast ben ik iemand van de lastminute-beslissingen. Dus weet ik niet hoe ik over een jaar in het leven zal staan. Volgende week zit ik in Mallorca om voor een groep Amerikanen een fietsvakantie te begeleiden. Daarnaast ben ik zo dankbaar voor alle lessen die ik in mijn topsporttijd heb meegekregen, dat ik die graag deel met de wereld!” ■

Meer weten over Veerle en haar trainingen? Kijk op: www.leermetveer.nl.