

Jokelien Tienstra, voormalig kaats- en handbal-topper: 'Nu ben ik topsporter in gezondheid'

Als kaatsster won ze alles wat er te winnen viel, daarna maakte ze furore als handballer en verliet Friesland om de wereld te veroveren. De intrinsieke motivatie om zichzelf in alle opzichten te verbeteren, heeft Jokelyn Tienstra (41) nog steeds, maar de ontdekking van een hersentumor veranderde haar perspectief op het leven. 'Vroeger draaide alles om winnen, nu kan ik veel beter relativeren. Al blijven mijn ambities hoog. Als talentcoach van het Nederlands Handbal Verbond en ook als mens, want ik ben een zelfontwikkelaar. Daarom heb ik me door mijn ziekte afgelopen jaren ontwikkeld tot een gedisciplineerde topsporter in gezondheid.'

Waarom is sport zo belangrijk in jouw leven?

'Het zit in mijn genen, ik kan niet anders. De sport heeft voor mij gekozen, zeg ik wel eens. In mijn vroegste herinneringen kaatste ik al. Ik weet niet beter. Mijn moeder was handballer, mijn vader kaatste, dus ik kreeg beide sporten met de paplepel ingegoten. Al vind ik alle vormen van beweging interessant. Ik heb veel uitgeprobeerd, kijk ook graag naar sport, maakte er mijn werk van en zelfs mijn partner en vrienden komen uit de sport. Het is mijn wereld.'

Jokelyn Tienstra in het kort:

- Geboren in Borculo, opgegroeid in St. Annarochie, veel van de wereld gezien en nu woonachtig in het Duitse Xanten, met haar partner en veel dieren. Waar Jokelyn ook is, sport is haar leven.
- Speelde naast het kaatsen altijd al handbal en zette begin jaren negentig een punt achter haar kaatscarrière om zich volledig op professioneel handbal te richten. Met succes. Speelde als keeper 176 interlands en maakte deel uit van clubs in Nederland, Denemarken, Duitsland, Noorwegen en Spanje.
- Wist na haar ALO-studie het topsporten nog enkele jaren te combineren met een baan als sportdocent bij het AOC in Leeuwarden. Werd vanaf 2000 fulltime handbalprof.
- Stopte in 2007 als international en in 2008 met professioneel handbal en werd talentcoach bij het Nederlands Handbal Verbond.
- Haar leven stond even stil bij de ontdekking van een hersentumor in 2008. De ziekte is er nog steeds, maar Jokelyn heeft de draad weer opgepakt als talentcoach en presteert het om als mens te blijven groeien. Wat een topper.

Hebben die vroege start en vanzelfsprekendheid van sport bijgedragen aan je succes?

'Het heeft vast meegespeeld, maar de wil om te winnen was het allerbelangrijkste. Die intrinsieke motivatie is er altijd geweest. Talent heeft me daarbij wel geholpen, zeker in het kaatsen. Het klinkt misschien arrogant, maar ik was als kaatsster al op jonge leeftijd heel goed. Ik beheerste de techniek en dat wist ik. Daarom kon ik totaal niet tegen mijn verlies. Ze hadden thuis geen gemakkelijke aan mij als ik zonder prijs thuiskwam. Als perfectionist was ik dan enorm pissig op mezelf, omdat ik wist dat ik beter kon. Uiteindelijk heb ik bij het kaatsen alle belangrijke wedstrijden gespeeld en gewonnen. Daar was ik de top. Bij handbal wist ik dat ik niet het grootste talent was, maar als trainingsdier heb ik alles eruit gehaald wat er voor mij in zat. Door al die training en inzet heb ik de wereldtop gehaald. Al ben ik nooit de beste van de wereld geworden, terwijl dat wel mijn doel was.'

Je bent vrij hard voor jezelf. Is het moeilijk tevreden te zijn over wat je hebt bereikt?

'Als perfectionist is dat inderdaad lastig, want het kan altijd beter. De wil om mezelf te verbeteren, was natuurlijk de grote kracht achter mijn prestaties, maar de keerzijde is dat ik door die drive zelden tevreden was. Al gold dat vooral bij het handbal, want bij het



In het Nederlands handbalteam was Jokelyn doelverdedigster. Foto: Uit het bezit van Jokelyn Tienstra.

kaatsen bereikte ik wel het hoogst haalbare en daar ben ik best trots op. Op mijn drieëntwintigste kon ik met een gerust hart stoppen, want ik had alles gedaan en alles gewonnen. Ik had nog best tien jaar zo door kunnen gaan, maar op dat moment koos ik heel bewust voor handbal. Want in die sport had ik nog veel te leren en te winnen. Precies de uitdaging die ik toen nodig had, als zelfontwikkelaar die altijd op zoek is naar vernieuwing en verbetering. Terwijl anderen van mijn leeftijd al op hun top waren in handbal, heb ik in de jaren die volgden nog enorm veel geleerd. En

al haalde ik de supertop net niet, ik kijk wel met een goed gevoel op die periode terug. Het mooiste is dat ik bij alle clubs waar ik heb gespeeld iets achter heb gelaten, als sporter en als mens. En dat is uiteindelijk veel belangrijker dan kampioen zijn, ben ik me door mijn ziekte gaan realiseren.'

Welke impact heeft de hersentumor op je leven?

'De ontdekking was een klap, al was het een groot geluk dat ik toen nog leefde. Door de tumor kreeg

ik namelijk een epilepsieaanval achter het stuur, op de snelweg. Dat was in 2008. Ik was toen al een jaar geen international meer, was net drie weken daarvoor gestopt als handbalkeeper en werkte als talentcoach bij het Nederlands Handbal Verbond. Over de blijdschap dat ik nog leefde, viel een grote schaduw zodra bleek wat de oorzaak van de epilepsie was en dat deze hersentumor bovendien niet te genezen is. Een groot deel is weggehaald, maar de kern zit er nog en blijft groeien. Het komt er op neer dat ik een tikkende tijdbom in mijn hoofd heb en die proberen we



Jokelyn als perkspeelster. Ze speelde als achterinse en verzorgde meestal de tweede opslag. Plaats en datum van de foto zijn onbekend. Foto: Kaatsmuseum.

in toom te houden. Ik geloof in het lot en denk dat deze ziekte me met een reden is overkomen. Natuurlijk is het klote, maar ik kan deze situatie op mijn beste momenten ook als een geschenk ervaren. Want zonder de tumor was ik doorgestaan met wat altijd heb gedaan: heel hard werken. Nog steeds werk ik best hard, maar ik ben gegroeid als mens. Ik ben me bewuster van het leven en neem nu ook de rust om daar echt van te genieten. Ik hoef niet meer altijd te winnen. Als ik thuis ben, met mijn grote liefde en al onze dieren, dan weet ik waar het leven om draait.'

Komt je topsportmentaliteit van pas bij het omgaan met je ziekte?

'Zeker als het aankomt op discipline en doorzetten. Ik geef niet op zonder te vechten en ben een topsporter in gezondheid geworden. Niemand ziet aan mij dat ik iets mankeer en ik praat niet elke dag over mijn ziekte, maar van binnen ben ik me altijd bewust van die tijdbom. Alleen al omdat ik medicijnen slik en alert moet zijn op de lichte epilepsieaanvallen die ik soms heb. Hoe minder stress ik ervaar, hoe beter het is. Daarom let ik heel bewust op mijn balans en mijn leef- en voedingspatroon. Ik heb cursussen mindfulness en meditatie gedaan, daar voel ik me heel goed bij. Bovendien zijn die technieken interessant voor sporters, dus ik gebruik ze ook in mijn werk als coach. Verder heb ik mentale begeleiding gevraagd van een onafhankelijk professional. Mijn partner en familie zijn er natuurlijk voor mij, maar zij zijn emotioneel betrokken en zelf ook slachtoffer van de situatie. Daarom

heb ik weer contact gezocht met de haptonoom die me als handbalkeeper mentaal coachte. Hij kent me goed en stelt de juiste vragen. Dat helpt me om tot inzichten te komen en met de impact van deze tumor te leren leven.'

Ben je zelf als coach veranderd door je ziekte?

'Ja, als mens ben ik veranderd, dus ook als coach. Ik begrijp de focus en de drive van de spelers, want toen ik zelf nog keepte, was er ook maar één wedstrijd die telde: die van dat moment. Sport is pure emotie, dat weet ik als geen ander, maar ik kan nu veel beter relativeren. Verloren? Jongens, het is maar sport, morgen komt de zon weer op en gaat het leven door. En er komt weer een nieuwe wedstrijd. Zo denk ik er nu over en dat geef ik ook mijn pupillen mee, want het is niet nodig om helemaal stuk te zitten op een wedstrijd die niet goed is gespeeld. Leer ervan en doe het de volgende keer beter. Want die ontwikkeling, daar hecht ik als coach de meeste waarde aan. Gespannen ben ik nooit meer voor een wedstrijd. Natuurlijk wil ik graag dat het team goed speelt, maar ik heb er toch geen invloed op. Mijn taak zit in de voorbereiding, in het trainen en helpen ontwikkelen van talenten.'

Past die rol bij jou?

'Helemaal. Mijn credo is: doe iets met je talent. In mijn geval was dat sport, maar het kan natuurlijk van alles zijn. Als mensen maar iets doen met hun passie en inzet tonen om hun mogelijkheden te ontwikke-

len. Mijn doel is het beste uit mijn pupillen te halen. Talent hebben ze allemaal, maar er komt veel meer bij kijken: hard werken en bereid zijn om tot inzichten te komen. Zo train ik een meisje van negentien dat binnen vijf jaar de beste handbalster van de wereld wil zijn. Prachtig streven en ze kan het, daar ben ik van overtuigd. Maar ik vraag haar wel: en dan? Als je eenmaal de beste bent, speel je alleen maar met mensen die slechter zijn. Bovendien is handbal een teamsport. Ik laat haar daar over nadenken, zodat ze ontdekt dat een ware topper in staat is om ook andere mensen beter te laten spelen. Sturen betekent voor mij vragen stellen en inspelen op de eigen van kracht van mijn pupillen, zodat ze kunnen groeien. We coachen daarom bewust alle talenten individueel, want elke persoon heeft een eigen aanpak nodig. Door mijn ervaring en intuïtie heb ik de gebruiksaanwijzing van mijn pupillen meestal vrij snel in de gaten.'

Had jij bij het kaatsen ook een coach?

'Lange tijd ben ik getraind door Jan de Groot. Toch was mijn basis als kaatsster al eerder gelegd. Ik leerde toen vooral door naar anderen te kijken en dat vervolgens zelf na te doen. Toen ik de techniek eenmaal onder de knie had, was het een kwestie van doorstomen. Ik had daarbij het geluk dat ik moest opboksen tegen de generatie kaatsers voor mij die hartstikke goed was. Dat is achteraf mijn beste leerschool geweest, omdat ik nu eenmaal de beste wilde zijn.'

Zijn er overeenkomsten tussen handbal en kaatsen?

'Zelf deed ik beide sporten en dat gold voor meer kaatssters. We hebben hier op Papendal vorig jaar een kaatsclinic georganiseerd voor onze handballers en het bleek dat de beste handballers ook het kaatsen het beste oppakten. Dat zegt wel iets. Ik denk dat de overeenkomsten vooral in balgevoel en timing zitten. Toch zijn er ook belangrijke verschillen. Handbal is een echte teamsport, terwijl je bij het kaatsen ook als solist grote invloed op het spel kunt hebben of zelfs op eigen kracht kunt winnen. Sowieso ben je door het kaatsen in wisselende parturen meer op jezelf gericht dan binnen een handbalteam. Juist de mix sprak me aan bij het kaatsen: een belangrijke individuele rol, maar ook dat samenspel. Voor mij als keeper gold bij handbal eigenlijk hetzelfde. Al was keeper worden geen bewuste keuze. Op m'n zevende werd ik uitverkoren voor die taak. Niet omdat ik zo goed keepte, maar omdat ik als speler bij een oefening niet hard genoeg op het doel schoot. Puur toeval dus, maar keepen bleek wel goed bij me te passen. In feite ben je een soort sluitpost en dat vond ik een uitdaging. De prestaties van een keeper worden altijd uitvergroot: vliegen de ballen door, dan heb jij het verbruid, maar weet je alles te keren, dan blink je ook echt uit in de wedstrijd. En dat heb ik altijd mooi gevonden.'

Je liefde voor handbal is groot, maar is de liefde voor het kaatsen er ook nog?

'Kaatsen vind ik nog steeds een prachtige sport,

alleen is het vanuit mijn huidige positie lastig om de verbinding te houden. Ik volg de ontwikkelingen eerlijk gezegd niet meer, al ga ik nog wel elk jaar naar de PC en natuurlijk hoor ik via mijn familie nog wel eens wat. De herinneringen aan mijn kaatsperiode koester ik. De wedstrijden, het contact met andere kaatsers, de bijzondere sfeer op de Frouljus PC, de zonnige dagen op het kaatsveld en het familiegevoel. Dat is me bijgebleven. En natuurlijk het gevoel van het kaatsen zelf, zeker als het vliegend ging en ik met een krans thuis kwam. Terugdenkend realiseer ik me dat ik waarschijnlijk een heel ander leven had gehad als ik was blijven kaatsen. Dan woonde ik nog in Friesland en was ik misschien nog steeds getrouwd geweest met mijn toenmalige man. Bij het handbal ontmoette ik mijn huidige partner, een medespeler uit Duitsland. Inderdaad, een vrouw, want ik ben bi. Het heeft zo moeten zijn. We zijn negen jaar samen en zeker nu ik ziek ben, besef ik dat zij het beste is wat mij is overkomen. We begrijpen elkaar door en door. Mijn ex-man is nog steeds een goede vriend, maar zo dichtbij elkaar als met mijn huidige partner zijn wij nooit geweest. Ik prijs me daarom gelukkig met hoe mijn leven is verlopen. Ondanks de tumor. Ik accepteer het lot zoals het is. Tegen de stroom in zwemmen heeft geen zin. Ik geniet liever van wat er is.'

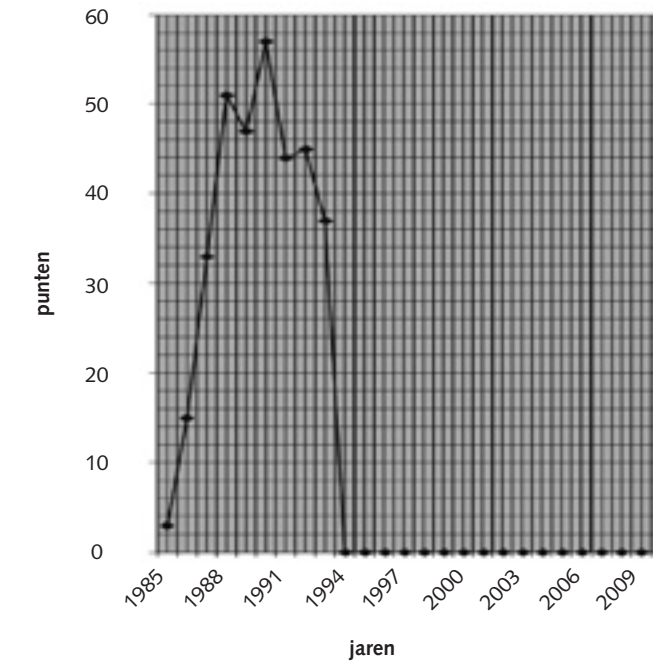
Hoe zie jij de toekomst?

'In mijn baan als talentcoach heb ik duidelijke doelen. Het handbalklimaat in Nederland is op dit moment niet geschikt voor het niveau dat wij als bond nastre-

ven, terwijl we wel wereldkampioen willen worden. We bereiden de talenten daarom voor op het A-team en voor spelen in het buitenland, want daar is ervaring op niveau te halen en zo kweken we toch kampioenen. Het werk geeft me houvast, maar mijn persoonlijke toekomst is onzeker. Over pensioen hoef ik in ieder geval niet na te denken. Soms laat ik me door de tumor opjagen, bijvoorbeeld als een MRI er niet goed uitzag. Dan realiseer ik me dat we ons huis moeten aanpassen, omdat ik op een gegeven moment de trap niet meer op zal kunnen. Niemand weet precies hoe de ziekte zich verder zal ontwikkelen, maar dat het impact zal hebben op mijn functioneren is onontkoombaar. Ik heb goede en slechte dagen en probeer de tijd en het juiste moment te vinden om mijn dromen nog waar te maken: dolfijnen in het wild zien, een reis naar Tibet maken en met mijn lief een kudde IJslandse paarden van oost naar west rijden. Toch leef ik voornamelijk bij de dag en geniet van de mooie momenten, samen met mijn vriendin, onze dieren, vrienden en familie. En sport blijft een belangrijke bindende factor.'

Amber Boomsma

Kaatscarrière hoofdklasse Jokelyn Tienstra (1985 – 1994)



1 ^e prijs Bondswedstrijd schoolmeisjes	1984
1 ^e prijs Bondswedstrijd meisjes	1986
3 ^e prijs Bondswedstrijd dames	1985 / 1986 / 1989
1 ^e prijs Bondswedstrijd dames	1991
3 ^e prijs Frouljus PC	1986 / 1987 / 1991
2 ^e prijs Frouljus PC	1988 / 1992 / 1993
1 ^e prijs Frouljus PC	1989 / 1990

Aantal prijzen:	75 eerste prijzen 39 tweede prijzen 29 derde prijzen
Totaal aantal behaalde punten:	332
Koninginneprijzen:	8
Winnaar puntenklassement:	1990 / 1991 / 1992