



TOPSPORT EN GENEESKUNDE: EEN GEZONDE COMBINATIE?

Na een bomvolle sportzomer, met pieken en dalen, is het nieuwe studiejaar weer van start gegaan. Onder de studenten bevinden zich enkele tientallen topsporters, een aantal deed zelfs mee aan de Olympische Spelen. Hoe spelen ze het klaar om deze veeleisende bezigheden succesvol te combineren? En is het een waardevolle combinatie of schuilen er ook gevaren in?

DOOR WILMAMIK ILLUSTRATIES ZSUZANNA ILLJIN

“**W**ie uitblinkt in een sport, is heel gedisciplineerd en kan goed plannen. Capaciteiten die ook een goede student en later goede arts nodig heeft”, stelt studieadviseur Frank Hendriks van VUmc School of Medical Sciences. “Het is ook heel knap, die combinatie. En je ziet dat topsporters goed omgaan met selectieve kansen. Een tentamen kun je een keer doen en er is een herkansing. Topsporters zijn vaak op trainingskamp of doen mee aan toernooien. Daardoor blijft er voor hen vaak maar een mogelijkheid over, maar die ene kans pakken ze. En het grootste deel loopt ook geen studieachterstand op.” De andere kant van de medaille is dat een burn out op de loer ligt. De combinatie topsport en een topstudie als geneeskunde trekt een zware wissel op de fysieke en psychische gezondheid. Dat bleek vorig jaar tijdens een bijeenkomst in het Olympisch Stadion van geneeskunde-

topsporters en betrokkenen van VUmc instituut onderwijs en opleiden. “Kenmerk van topsport is dat je aan de rand van je grenzen zit. Tel daar de pittige studie bij en de opgave waar deze studenten voor staan is helder.” De bijeenkomst leidde tot een uitbreiding van de topprestatieregeling (zie kader). Hendriks: “We willen die talenten graag hebben, maar dan moet je ze ook faciliteren en logistieke problemen oplossen.” Aan het begin van het studiejaar leggen de student en de studieadviseur de jaarprogramma’s van sport en studie naast elkaar. Dan blijkt al snel waar eventuele knelpunten liggen en begint het zoeken naar oplossingen.

Veeleisend

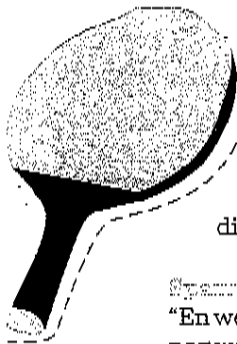
In 1982, tijdens zijn eerste jaar geneeskunde aan de VU, zat Bram Bakker in de collegebankjes met Yvonne van Gennip. Zij gaf er al snel de brui aan omdat een combinatie met haar schaatscarrière niet haalbaar



bleek. Een topprestatieregeling bestond nog niet. Dat die er nu wel is, is volgens psychiater Bakker, die zich onder andere bezighoudt met de begeleiding van topsporters, volkomen terecht. Universiteiten zouden veel meer hun best moeten doen om de combinatie topsport en studie mogelijk te maken, meent hij. Zeker nu zowel het onderwijs als de topsport zoveel meer veeleisend zijn geworden. "Het is een uitstekende combinatie, maar vraagt wel om flexibiliteit. Van de universiteit, het IOC past echt de data van de Spelen niet aan. Het is ongelooflijk goed en belangrijk dat mensen die in iets uitblinken ook andere talenten ontwikkelen. Dat is voor die mensen goed, maar ook goed voor de universiteit en voor de samenleving. Epke Zonderland is toch dubbel een held? Hij moet namelijk niet alleen ongelooflijk hard en veel trainen om als turner iets te presteren, maar hij neemt ook nog de tijd en moeite om aan een maatschappelijke carrière te werken."

Gezond gedrag

Wringt die combinatie op sommige punten niet? Een topsporter die sterk op zichzelf is gericht, terwijl een arts zich juist moet inleven in de ander. Bakker: "Het is heel goed dat je in het leven verschillende rollen vervult. Dat biedt compensatie. Altijd dezelfde rollen spelen is voor niemand goed. Juist doordat topsport zo



egocentrisch is, is het heel zinvol om daarbuiten iets te doen wat niet op jezelf is gericht. Dat houdt de beentjes op de vloer." Een arts propageert gezond gedrag, maar is topsport wel gezond? Als topsporter duw je immers telkens tegen je eigen grenzen aan. "Nee, topsport is niet echt gezond. Maar lopen wij niet allemaal met grote regelmaat tegen onze grenzen aan? Is een topsporter die tegen grenzen aanloopt en zelfs overschrijdt ongezonder dan iemand die een keer in de week naar het café gaat en in no time dertig bier naar binnen slaat?" Een topsporter heeft net als ieder mens een doseringsvraagstuk, wil hij maar zeggen. Dat is anno 2012 in zijn algemeenheid de grootste opgave: doseren. Je moet het toch maar klaarspelen om iedere avond je computer op tijd uit te zetten en in bed te gaan liggen, en een beetje fit te blijven terwijl je de hele dag wordt verleid om ongezone dingen te doen.

Spanning en zenuwde

"En weet je hoe ongezonder heel veel artsen zijn? Misschien nog wel ongezonder dan de gemiddelde topsporter. Ze stoppen niet na 40 uur werk, ze gaan maar dapper door." Dan rijst de vraag of mensen die kiezen voor de geneeskundestudie en dus uiteindelijk kiezen voor het beroep van arts, niet buitengewoon geschikt voor topsport? Wetenschappelijk onderzoek zal er niet naar zijn verricht, begint Bakker, "maar ik geloof beslist dat er veel over-

Topprestatiereregeling VUmc

Sinds collegejaar 2006-2007 hanteert VUmc een topprestatieregeling. Studenten die topprestaties leveren op het gebied van sport, bestuur of cultuur kunnen extra (studie)begeleiding krijgen van de studieadviseurs en leer-groeponderwijs en practica beter afstemmen op hun topprestatieactiviteiten. In de eerste vijf jaar van de regeling maakten 141 geneeskundestudenten gedurende enkele maanden of enkele jaren gebruik van de topprestatieregeling. Van hen waren er 49 topsporter en het overgrote deel (36) liep geen of

een beetje (tot maximaal een jaar) studievertraging op. In 2011-2012 is aan 23 studenten de topprestatiestatus toegekend. De studenten moeten een Olympische A- of B-status hebben, veelbelovend zijn (deelnemen aan EK of WK), of een aanstormend talent dat spoedig dit niveau zal bereiken. Als een student kan aantonen dat hij vanwege sportieve verplichtingen niet kan deelnemen aan een reguliere toets, kan de Examencommissie hem toestaan deze af te leggen op een ander tijdstip. De regeling biedt vooral uitkomst voor bachelorstu-

denten. Voor masterstudenten is er een mogelijkheid om periodes van coschappen af te wisselen met periodes van 100% sport.

Joyce Sombroek

derdejaars bachelor, keepster Nederlands hockeyteam tijdens de Olympische Spelen in Londen



"Het is fantastisch dat ik hockey en geneeskunde kan combineren. De topsportregeling was voor mij, naast de goede bereikbaarheid, ➤

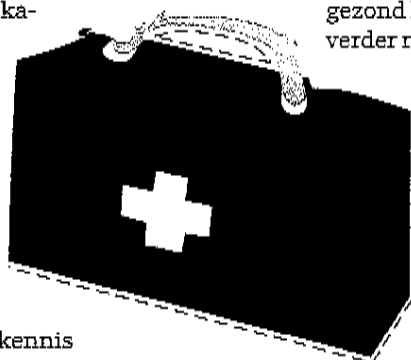
eenkomstige gedragskenmerken zijn tussen topsporters en artsen. Het zijn vaak thrillseikers, mensen die van spanning en sensatie houden. Die het lekker vinden om de dag te beginnen zonder precies te weten wat er die dag gaat gebeuren."

Geen zwart gat

Als het goed is, werkt topsport karakterverrijkend, meent Bakker. "Iemand met een mooie topsportcarrière achter zich, heeft extra bagage voor de rest van zijn leven. Je leert op jonge leeftijd ongelooflijk veel meer dan iemand die niet aan topsport doet. Je ziet meer van de wereld, je leert de betekenis en de relativiteit van de sport kennen, je maakt kennis

met commercie, met het opportunisme van media." En wat absoluut pleit voor de combinatie studie en topsport is dat je nog iets zinvol te doen hebt als je stopt. Je zult al die ex-topsporters de kost moeten geven die geen maat weten te houden, die in het beruchte zwarte gat tuimelen.

Sportarts en voormalig topjudoka Jessica Gal beaamt dit. "Juist die combinatie is goed. Je hebt iets anders voorhanden waar je je druk om kunt maken. Je kunt daardoor alles beter in perspectief plaatsen. En je bent ook echt bezig iets op te bouwen waar je later wat aan hebt. Als je alleen maar



met je sport bezig bent, wordt je wereld wel erg klein. En hoeveel halen echt de top? Dat zijn er niet zoveel."

Balans

Gal heeft een eigen sportmedisch centrum en wil gaan starten met talentbegeleiding. En dat is broodnodig, meent ze. Ze heeft als leidraad 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' en dat betekent dat haar bemoeienis veel verder reikt dan blessurebehandeling en preventief medisch onderzoek. "Ik streef naar duurzame sportbeoefening. Het gaat er niet om alsmaar harder te trainen, maar vooral om te leren op tijd je rust te nemen en de rest van je leven goed op orde te hebben." Ook zij legt de nadruk op dosering en balans. En als het maar enigszins haalbaar is, zal ze een talent altijd adviseren sport en studie te combineren.

Concessies

In de jaren negentig, toen Gal aan de VU geneeskunde studeerde en aan vier Olympische Spelen deelnam en drie keer Europees kampioen werd, was er geen sprake van een topsportregeling. "Men was niet onwelwillend, maar het was nogal afhankelijk van de docent die je trof. Het was soms best lastig die combinatie, maar terugkijkend was het vooral heel erg leuk. Je moet het gewoon doen. En net zo min als je in je sport concessies doet, moet je ook geen concessies doen aan de inhoud van je studie, aan de stof. Maar wel aan de regels daaromheen!"

de reden om voor VUmc te kiezen. Nog drie tentamens en dan heb ik mijn bachelor. Dat is me gelukt door goed te plannen en zelf op mensen af te stappen. Ik overleg in een vroeg stadium met de studieadviseur, de studiecoördinator, de docenten. Wat kan ik doen ter vervanging van een tutorgroep of practicum? En ik ben heel blij dat colleges tegenwoordig worden opgenomen. Verder is het een kwestie van veel zelfstudie en discipline. Tijdens de coschappen zal het lastiger zijn. Maar ik wil wel door gaan met hockey en ook de spelen van Rio meemaken over vier jaar. Topsport brengt zoveel, zulke mooie dingen. En ik leer heel veel: in teamverband werken, communiceren,

discipline opbrengen. Een goede carrière als arts vind ik heel belangrijk, maar die kan wat mij betreft ook een paar jaar later beginnen."

**Eva Lubbers (20),
tweedejaars bachelor, Nederlands estafetteteam 4 x 100 meter hardlopen tijdens de Olympische Spelen in Londen (zesde plaats), zilver op de EK 2012**

"Als je een doel wilt bereiken in je sport en je gaat ervoor, moet dat ook kunnen in je studie. Als ik klaar ben met mijn sport, heb ik nog een heel leven voor me. Dan is het fijn met iets verder te gaan wat ik

ontzettend leuk vind. Het is belangrijk om ook een maatschappelijke carrière te hebben. De topsportregeling helpt deuren te openen, sommige docenten zijn bereid met me mee te denken en dat is af en toe ook nodig. Ik heb bijvoorbeeld nog twee tentamens open staan, omdat ik op trainingsstage was op Tenerife en meedeed aan de EK in Helsinki. De herkansingen waren tijdens de Olympische Spelen. Mijn voorstel is om ze in het najaar te mogen doen. Dan ben ik vooral aan het trainen en zijn er geen wedstrijden. De communicatie met de examencommissie zou wat mij betreft wel wat directer en efficiënter mogen. Ik moet vaak lang wachten op uitsluitel."