

# Sport&Vrouw

Kristel Taelman, Sofie Hendrickx en Dominique Monami, dienst Carrièrebegeleiding Sport Vlaanderen

## “We willen gelukkige en succesvolle topsporters creëren”

Landen die beleidsmatig beter presteren, leveren ook betere sportieve prestaties. Een van de beleidspijlers daartoe volgens de bekende SPLISS-studie is de carrièrebegeleiding, en dit zowel aan het begin, tijdens als na de carrière. Wie beter om de carrière van topsporters te begeleiden dan drie voormalige topsporters die zelf ooit de complexe evenwichtsoefening tussen topsport en studie hebben meegemaakt of de zoektocht naar een nieuwe carrière na de topsport hebben afgelegd? *Sport & Strategie Vlaanderen* sprak met ex-judoka Kristel Taelman, ex-basketbalster Sofie Hendrickx en ex-tennisster Dominique Monami van de dienst Carrièrebegeleiding van Sport Vlaanderen.

AUTEUR: MARKO HEIJL



Van links naar rechts: Sofie Hendrickx, Kristel Taelman en Dominique Monami van de dienst Carrièrebegeleiding van Sport Vlaanderen.

Topsport verleent zijn bestaansrecht aan de spotlights, aan de maatschappelijke waarde die het grote publiek eraan toekent en die we in deze editie belichten in onze rubriek 'Sport & wetenschap' (zie pagina 17). De vele machinerieën achter de topsport blijven vaak onderbelicht. Achter de schermen is bij Sport Vlaanderen in alle discretie de dienst Carrièrebegeleiding actief, met ervaringsdeskundigen die het extrasportieve luik van de topsportbegeleiding omarmen. De topsporter staat er centraal.

### Topsport & studie

In 2018 stopte topbasketbalster en Belgian Cat Sofie Hendrickx en wilde ze meteen een doorstart maken in de sport. Zelf combineerde Hendrickx in haar basketbalcarrière topsport

met een masterstudie Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, Voeding- en Dieetkunde, een lerarenopleiding en een studie People Management & Nutrition. Dus waarom die lijn van 'topsport & studie' niet meteen doortrekken in een nieuwe carrière? "Ik zag de vacature van zelfstandig carrièrebegeleider bij Sport Vlaanderen", zegt Hendrickx. "Ik kom uit de topsport en vind persoonlijke ontwikkeling erg boeiend. Ik heb dus niet getwijfeld!"

Voormalig topjudoka en huidige coördinator van de dienst Carrièrebegeleiding Kristel Taelman ervaarde zelf van op de eerste rij hoe moeilijk de combinatie van topsport en studie kan zijn. "Dat was een hele boterham", blikt Taelman daarop terug. "Ik denk dat mijn studie mijn topsportcarrière negatief heeft beïnvloed. Na

mijn sportcarrière werd ik gecontacteerd door Paul Wylleman, die binnen de VUB een mooi project had: 'topsport & studie' uitrollen over Vlaanderen. Dat vond ik meteen zinvol: jonge mensen in die moeilijke combinatie ondersteunen. Ik heb de opportuniteit met twee handen gegrepen en ben er vijftien jaar later nog steeds mee bezig."

Waar de begeleiding van jonge mensen die topsport en studie willen combineren haar oorsprong vond aan de VUB, is die ondertussen ook ingebed in de werking van Sport Vlaanderen, waar ze al een aantal jaar verankerd zit in het Vlaams topsportbeleid. "Ik ben zeker dat we met carrièrebegeleiding daar een steentje verlegd hebben voor de persoonlijke ontwikkeling van de topsporters", stelt Taelman.

### Geen gejaag en veel goesting

De eerste schakel in de carrièrebegeleiding is de stap die jonge topsporters maken meteen na het secundair onderwijs, het werkveld van Sofie Hendrickx. "Er zijn op dat vlak verschillende ondersteuning, waarmee we zoveel mogelijk topsporters proberen te bereiken", zegt Hendrickx. "Enerzijds proberen we alle erkende topsporters in Vlaanderen via workshops en adviesgesprekken te ondersteunen. Waar kunnen we hen bij helpen in de overgang van secundair naar hoger onderwijs? Er zijn infosessies voor ouders en interactieve workshops voor leerling/topsporters in en buiten de topsportscholen. Daarnaast is er ook een individuele transitiebegeleiding, waarin we een achttal contactmomenten per jaar hebben, waarbij we van bij de start de federatie en de entourage van de topsporter betrekken. Daar leggen we dan de puzzel tussen het sportief programma, dat vaak toch wel twintig tot dertig uur in beslag neemt, en de school. Hoeveel vakken, hoeveel studie-uren, kun je opnemen? Hoe kun je dat geheel laten kloppen, waarbij we ook het mentale welzijn vooropzetten. Het mag geen gejaag van training naar school of unief en terug zijn, ze moeten met veel goesting de twee kunnen combineren. En daarnaast ook nog mens kunnen zijn, met hun vrienden kunnen afspreken."

### Hoe komen onze toekomstige topsporters met studieambitie bij de dienst Carrièrebegeleiding terecht?

**Hendrickx:** "Dat gebeurt via de technisch directeurs van de topsportfederaties, via de programmamanagers van Sport Vlaanderen en de taskforce Topsport. Er zijn selectiecriteria waar jongeren aan moeten voldoen om in aanmerking te komen voor begeleiding. Hun studieniveau of andere ambities weten we op dat moment nog niet. Maar we willen zo ruim

# Sport & Vrouw

mogelijk denken: universiteit, afstandsonderwijs, een cursus ... De begeleiding is specifiek en op maat, elke persoon en elk verhaal is anders."

**Taelman:** "Het profiel is heel uiteenlopend, we willen niemand uitsluiten. Vroeger was het alleen gericht op topsport en studie, nu hebben we dat opengetrokken naar 'topsport en iets anders'. De adolescenten kiezen zelf waar ze voor willen gaan, wij gaan hen daar zo goed als mogelijk in proberen opstarten. Toch komt het in de praktijk meestal neer op de combinatie met een studie. Dit jaar begeleid ik veertien topsporters, die allemaal studeren: vier uit het hockey, twee uit het basketbal, één uit het gewichtheffen, één uit breaking, twee uit gymnastiek en vier uit het wielrennen. Sommigen komen uit de topsportscholen, anderen niet. Zo komen de vier hockey speelsters uit het reguliere secundair."

**Is er een evenredige instroom uit de diverse sporten, of zie je over de verschillende jaren heen toch dat bepaalde sporttakken oververtegenwoordigd zijn als het gaat om topsport combineren met hogere studies?**

**Hendrickx:** "Niet alle sporttakken zijn daar evenveel mee bezig, maar er is algemeen een positieve trend. Je ziet de laatste jaren bijvoorbeeld meer voetbalsters, omdat er binnen het voetbal een beweging is om die persoonlijke ontwikkeling naast het voetbal te gaan stimuleren."

**Taelman:** "Ik denk dat zowel cultuur als geld belangrijke factoren zijn die bepalen of topsporters de keuze maken voor topsport en studie. Ik had onlangs nog een adviesgesprek met een voetballer. Hij is de enige binnen zijn club die studeert. Dat is veel lastiger dan wanneer je bij de Red Lions zit en iedereen tussen de trainingen door de boeken opent om te studeren. De Red Lions en Red Panthers hebben in Wilrijk een Centre of Excellence waar een studieplek voorzien is. Het is in grote mate dus afhankelijk van hoe de federatie en de topsporters zelf daar tegenover staan. En het is onze rol om de federaties daarin te triggeren en samen te bekijken hoe ze dat best kunnen ondersteunen. Het feit dat de federaties zelf aanvraag doen bij Sport Vlaanderen om daarin begeleid te worden, is al



**"WE WILLEN ZO RUIM MOGELIJK DENKEN: UNIVERSITEIT, AFSTANDSONDERWIJS, EEN CURSUS ... DE BEGELEIDING IS SPECIFIEK EN OP MAAT, ELKE PERSOON EN ELK VERHAAL IS ANDERS"**

## Sofie Hendrickx

een belangrijke stap. Binnen het voetbal bestaat er al een contactpersoon die verantwoordelijk is voor topsport en studie, binnen hockey is er iemand voor de Boys en Girls U21, daar is er meer traditie om verder te gaan studeren, net als in het rugby. Je ziet dus dat dit groeit. Onze droom is dat in de toekomst die expertise bij de federaties zelf zou zitten, dat er daar inhouse carrièrebegeleiders zouden zijn. Misschien is dat niet realistisch voor alle federaties, voor de kleinere federaties gaan we dan een oplossing

moeten vinden. Maar toch gaan we daar naartoe moeten evolueren. Het is de bedoeling om binnen de termijn van het huidige topsportactieplan daar werk van te maken en de federaties te ondersteunen. Nu zit de expertise bij ons, we zouden die graag willen delen."

## Flexibiliteit en begeleiding

"Topsport en studie" behelst twee domeinen. Voor het studieluik werkt Sport Vlaanderen

nauw samen met de partners in het onderwijs. "Onze individuele transitiebegeleiding loopt van april tot februari, het einde van het eerste semester", zegt Taelman. "Naast carrièrebegeleiding hebben we nog een ander project voor de studenten, het topsportstudentenproject, waarmee we individuele contracten afsluiten met de hogeronderwijsinstelling. We werken hiervoor met veertien van de zestien hogeronderwijsinstellingen samen. Ook de topsportfederatie, Sport Vlaanderen en de sporter zelf zijn partij in dat contract. We financieren de onderwijsinstelling om extra ondersteuning te voorzien in de vorm van flexibiliteit en begeleiding. Dat maakt dat bijvoorbeeld een wielrenner die door Sofie is opgestart aan de KU Leuven vanaf september in het topsportstudentenproject kan zitten, waardoor hij extra begeleiding zal krijgen van de onderwijsinstelling. Dat project kan jaar na jaar verder worden gezet. De begeleiding wordt dus eigenlijk overgeheveld naar de onderwijsinstelling. Maar mochten er dan issues zijn die verder gaan dan de onderwijsinstelling, kunnen de topsporters ook nog altijd bij ons terecht."

## De tweede carrière

Vroeger openden gepensioneerde voetballers en wielrenners een café op het dorpsplein. Tegenwoordig zien we steeds vaker dat de kwaliteiten die hen naar de top van de sport stuwden, worden ingezet voor een andere maatschappelijke carrière dan de toeg. Ook daarvoor heeft Sport Vlaanderen met Dominique Monami een specialist in huis. Monami had zelf bij de aanvang van haar tennis carrière nooit de mogelijkheid haar sport te combineren met een studie, laat staan dat er andere vormen van carrièrebegeleiding bestonden. "Ik ben van de jaren negentig en studeren via internet bestond toen simpelweg nog niet", vertelt Monami. "Ik ben na het secundair tien jaar tennisprof geweest. Toen ik in 2000 stopte, ben ik aan de slag gegaan in de bedrijfscoaching. Ik volgde veel opleidingen, zoals mental coaching en loopbaanbegeleiding, gericht op mensen in de bedrijfswereld. Het was belangrijk mezelf te blijven ontwikkelen, heruitvinden. Die loopbaanbegeleiding had ik zelf gemist aan het einde van mijn sportcarrière, iemand die me hielp om een nieuwe richting te vinden. De loopbaanbegeleiding vanuit het bedrijfsleven vond ik ook interessant voor topsporters. En

**"ONZE DROOM IS DAT IN DE TOEKOMST DE EXPERTISE BIJ DE FEDERATIES ZELF ZOU ZITTEN, DAT ER DAAR INHOUSE CARRIÈREBEGELEIDERS ZOULDEN ZIJN"**

**Kristel Taelman**



dus heb ik mijn stoute schoenen aangetrokken en heb Kristel een mail gestuurd met de boodschap dat ik meende iets te kunnen betekenen voor topsporters. Een jaar later heb ik deelgenomen aan de sollicitatieronde."

Actief een nieuwe carrière uitbouwen na de topsport kent Monami dus als geen ander. Nadat ze het tennisracket aan de wilgen hing, combineerde ze de diverse opleidingen met onder andere het geven van keynotes en mental coaching bij Better Minds at Work. Ze is tegenwoordig ook vicevoorzitter van het BOIC. En ze begeleidt bij Sport Vlaanderen de tweede carrière van vers afgezwaaide topsporters. "Soms zijn er topsporters die vóór het daadwerkelijke einde van hun carrière al contact met me opnemen", zegt Monami. "Ze willen op dat moment al informatie winnen voor na hun carrière. Niet iedereen komt in aanmerking voor begeleiding, je moet aan bepaalde criteria voldoen: top 8 mondiaal, top 3 Europees of top 8 bij Olympische of Paralympische Spelen. Tijdens een intakegesprek, ik noem dat een toekomstgesprek, licht ik dan toe wat Sport Vlaanderen kan betekenen voor de volgende carrière van de sporter. Sport Vlaanderen vindt het belangrijk om van een topsporter ook een topmens te maken, we willen daarvoor een goede ondersteuning geven na de carrière. In het topsportactieplan is het ook een prioriteit om de topsporter te begeleiden bij de tweede transitie. We noemen dat 'Carrièrebegeleiding Plus', het vervolg naar een volgende loopbaan. Er zijn daarbij verschillende facetten. Enerzijds is er de mogelijkheid om loopbaanbegeleiding te krijgen, we hebben daarvoor een samenwerking met de VDAB. Anderzijds hebben we een netwerk van experts, onder wie een sportpsycholoog, een mental coach, een fysio en een voedingsdeskundige. Stel: je stopt met je topsportcarrière en hebt altijd op je voeding moeten letten. Je moet dat nu afbouwen maar weet niet zo goed hoe, dan kun je daar terecht. Als je een opleiding wilt volgen die een meerwaarde kan zijn voor je toekomst, dan wordt dat, net als bij de begeleiding door de experts, gesubsidieerd door het sociaal fonds voor de sport. Enerzijds is er dus de expertise, anderzijds zijn er de opleidingen, of een combinatie van de twee. Elke topsporter wordt begeleid van A tot Z, maar het moet wel een toegevoegde waarde hebben. Niet gewoon omdat het leuk is. Indien de aanvraag tot begeleiding wordt goedgekeurd, wordt het door mij opgevolgd en gesubsidieerd door Sport Vlaanderen." Hoelang kan die begeleiding doorlopen? Monami: "Tot nu toe heb ik maximaal iemand twee jaar opgevolgd, maar het kan natuurlijk korter. Eenmaal als je aan het werk bent, contacteer ik je na drie maanden en indien het goed gaat, zetten we de begeleiding stop."

## Geen copy-paste

**Loopbaanbegeleiding is niets nieuws, dat bestaat binnen de VDAB al langer voor mensen die uit de meest uiteenlopende beroepen komen en iets anders willen gaan doen. Waarom een afzonderlijk traject voor ex-topsporters?**



**"HEEL WAT EX-TOPSPORTERS ZIJN ZICH NOG ONVOLDOENDE BEWUST VAN DE KWALITEITEN DIE ZE TIJDENS HUN CARRIÈRE HEBBEN ONTWIKKELD. ZULKE MENSEN WIL JE HEBBEN IN JE BEDRIJF: HARDE WERKERS MET DISCIPLINE EN STRUCTUUR"**

## Dominique Monami

**Taelman:** "We hebben een aantal erkende loopbaancentra geselecteerd die geïnteresseerd waren in de specifieke pool topsporters. Daar hebben we de loopbaancoaches opgeleid in de specificiteit van topsporters."

**Monami:** "Het is eigenlijk zoals bij de eerste transitie bij Sofie: elke topsporter is anders, elk verhaal is anders, je kunt geen copy-paste doen. We bekijken op maat de noden, de richting, de valkuilen, de ondersteuning. Op basis daarvan maken we een actieplan. Daarvoor is een opvolging belangrijk, waarbij we elkaar regelmatig zien. We maken afspraken, bij het volgende gesprek is het belangrijk dat er daar iets mee gebeurt is. Als dat niet is gebeurt, is er een duwtje in de juiste richting nodig."

**Blijft de vraag waarom ex-topsporters, die toch al het privé-gehele hebben gekend om van hun hobby hun beroep te mogen maken, een speciaal, veel intensiever en dus kostelijker loopbaantraject krijgen voorgeschoteld dan de vele duizenden niet-topsporters die evenzeer**

het nieuws dat het absoluut nodig was daar een menselijke oplossing voor te vinden. Niemand wil dat de toppers van vandaag morgen in de goot belanden. En voor het merendeel van de toppers geldt dat ze niet 'binnen' zijn na hun topsportcarrière."

**Monami:** "Voor mij zijn het ook goede ambassadeurs. Neem nu eens het voorbeeld van Pieter Timmers, die ik heb begeleid bij zijn transitie. Hij wordt nu ambulancier. Dat komt dan meteen in het nieuws, op de Dag van de Ambulancier. Hij is dan net afgestudeerd en brengt die job in de picture, als ambassadeur met goede waarden, een goede persoonlijkheid. Het grappige is dat ik hem na zijn examens voor ambulancier belde met de vraag hoe het was geweest. 'Ik heb het beste resultaat gehaald', zei hij, 'want ik wou kiezen waar ik ging werken.' Dat is typisch iets voor topsporters! Heel wat ex-topsporters met wie ik praat zijn zich nog onvoldoende bewust van de kwaliteiten die ze tijdens hun carrière hebben ontwikkeld. Als we daaronder werken, dan beseffen ze pas dat ze misschien wel geen diploma hebben, maar wel dat ze andere belangrijke levenservaringen hebben opgebouwd, zoals motivatie en doorzettingsvermogen. Veerkracht, vallen en opstaan. Topsport is iets dat je leert voor je leven, dingen die je niet aan de universiteit leert maar die superinteressant zijn voor bijvoorbeeld bedrijven. Expertise kun je leren, maar niet-technische vaardigheden zoals motivatie en doorzettingsvermogen niet. Zulke mensen wil je hebben in je bedrijf, harde werkers met discipline en structuur. Dat is de meerwaarde van de topsporter, en door de begeleiding maak je ze zich daarvan bewust."

## Mentale gezondheid

Als topsporters waren Taelman, Hendrickx en Monami continu bezig met het streven naar succes. Wat zijn de succesverhalen in hun huidige functie als carrièrebegeleiders? "Ik denk dat we dat wat breder kunnen trekken dan de verhalen van individuele topsporters", zegt Taelman. "Het feit dat we nu een goed draaiende samenwerking hebben met veertien van de zestien onderwijsinstellingen, is een belangrijke stap voorwaarts. Ook binnen de federaties zijn de trainers, de technisch directeurs, de stafleden veel meer mee met de holistische aanpak van topsporters. Soms zijn ze blij dat wij die rol opnemen, omdat het vrij specifiek en complex is. Maar ook zichzelf gaan veel meer in die richting denken. We hebben op de Olympische Spelen gezien dat het mentale aspect van de topsporter steeds belangrijker is. Wij kijken naar het totale plaatje, wat er ook weer voor zorgt dat de mentale gezondheid bewaakt wordt. Als je enkel naar het sportieve kijkt en al de rest vergeet, dan ben je een heel deel kwijt van wat die topsporter allemaal doormaakt. Ik denk dat daar de cultuurverandering zit binnen enerzijds het onderwijs en anderzijds de sportwereld, dat iedereen daar nu de meerwaarde van inziet. Dat is toch een heel belangrijke stap voorwaarts. En daarnaast hebben we natuurlijk veel succesverhalen dankzij carrièrebegeleiding. Soms is dat door een heel klein steentje bij te dragen, soms door een heel lang traject met de topsporter, waardoor het op het einde van de rit wel lukt. We proberen topsporters zelfsturend te laten zijn. Daar waar zij nood hebben, zijn wij bereid hen te ondersteunen." ■