

Geneeskundestudent **JOYCE SOMBROEK** was keepster in het Nederlands hockeyelftal, dat furore maakte op de Olympische Spelen en diverse Europese- en wereldkampioenschappen. Tweemaal werd ze verkozen tot beste keepster ter wereld. In februari maakte ze bekend dat ze stopt met hockey op internationaal niveau vanwege heupproblemen.

'HET WAS LASTIG OM MIJN STUDIE OP PEIL TE HOUDEN'

Ik heb veel van de wereld gezien, veel geleerd en met mijn teamgenoten alle hockeyprijsen gewonnen. Ik heb gewoon een heel mooie topsportcarrière gehad', vertelt de 26-jarige hockeyster Joyce Sombroek. Sinds haar 14de jaar speelde ze in de Nederlandse jeugdselectie. In 2009 begon ze met de geneeskundeopleiding aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en in die tijd kwam ook haar internationale hockeycarrière op stoom. Ze speelde als eerste keepster in het Nederlands elftal en haalde goud op toernooien als het EK, WK en de Olympische Spelen.

Haar motto was *'keep chasing the one percent'*. Ze pakte alle procentjes om nog beter te worden, vertelt Sombroek. Dus naast tien keer trainen per week, zat ze onder meer bij teambesprekingen, de sportfysiotherapeut, de sportmasseur en de sportpsycholoog, analyseerde ze zichzelf en de tegenstanders en maakte ze een studie van voeding en herstel. 'Dat hoort erbij als je topsporter bent. Ik was ambitieus. Ik heb mijn studentenleven overgeslagen, had vrijwel geen vakantie en moest ook nee zeggen tegen allerlei sociale activiteiten. Topsport is keuzes maken. Je kunt veel ballen in de lucht houden, maar niet allemaal. Het heeft me veel opgeleverd, ik heb veel meegemaakt ten opzichte van leeftijdsgenoten. Daardoor sta ik sterk in mijn schoenen.'

Heupblessure

Sombroek maakte in februari bekend dat ze stopt met hockey op internationaal niveau. Een chronische heupblessure gooit roet in het eten. Ook met het oog op haar toekomstige carrière als arts is het verstandig om niet door te gaan met de zware fysieke belasting die het keepen met zich meebrengt. Sombroek was wereldwijd

bekend om haar bijzondere manier van keepen. Ze is hypermobiel en hield ballen vaak tegen door in een split te gaan. 'Door dat ik dat al veertien jaar doe tijdens het keepen heb ik lokale artrose en een cyste aan mijn rechterheup. Een constant vervelend zeurend gevoel. Na een wedstrijd kan het pijnlijk scherp zijn. In een later stadium moet ik – samen met een orthopedisch chirurg – beslissen of ik geopereerd moet worden. Daardoor kan de druk van de cyste worden weggenomen. Maar ik weet niet of ik dat wil. Ik zit niet erg op een operatie te wachten.'

Nadat ze haar keuze maakte om te stoppen, lichtte ze deze uitgebreid toe in de media. Eerlijk vertelde ze dat ze gewoon wil kunnen spelen met haar eventuele toekomstige kinderen en dat ze haar carrière als arts niet zou willen opgeven door haar klachten. 'Ik ben gaan nadenken over de toekomst. Ik heb veel gepraat met mijn vriend en ouders. Ik zie mijn toekomst voor me met een gezin en werkend als arts, wil zo nodig urenlang aan de operatietafel, kunnen staan. Als ik dat wil, moet ik voorkomen dat het erger wordt. Ik hockey nog steeds op hoog niveau in Laren. Maar dat is drie keer in de week en veel minder belastend.'





'IK HEB MIJN STUDENTENLEVEN OVERGESLAGEN'

JOYCE SOMBROEK won met het Nederlands hockeyelftal goud op de Olympische Spelen van 2012 en zilver op de Spelen van 2016. Daarnaast werd het team eerste op de Champions Trophy van 2011, het Europees kampioenschap van 2011, de Hockey World League van 2013 en het wereldkampioenschap van 2014. Op het Europees kampioenschap van 2015 en de Champions Trophy van 2016 werden ze tweede.

Daarnaast werd Sombroek in 2014 en 2015 door de Fédération Internationale de Hockey verkozen tot de beste keepster van de wereld, nadat ze al een aantal andere persoonlijke awards had gewonnen.

Mentale uitdaging

Ondanks haar vliegende hockeycarrière wist Sombroek de bachelorfase van haar geneeskundeopleiding in 3,5 jaar af te ronden. 'Het was goed om – naast de fysieke uitdaging op het veld – ook een mentale uitdaging te hebben. Daarnaast realiseerde ik me vanaf het begin dat een sportcarrière eindig is. Al jong wilde ik arts worden. Ik vond het menselijk lichaam, ziekte en genezen interessant. En ik wilde mensen helpen. Toen ik een jaar of 12 was, kreeg mijn moeder baarmoederhalskanker. Ze is geopereerd, kreeg bestraling en genas. Het was een heftige periode in ons leven. Haar ziekte had een grote impact op ons gezin, we zijn nu heel hecht. Ik weet niet of haar ziekte invloed heeft gehad op mijn beroepskeuze. Eerlijk gezegd betwijfel ik het. Ik ben altijd al zorgzaam geweest. En jong volwassen. De ziekte van mijn moeder heeft me wel leren relativeren. Bijvoorbeeld op het hockeyveld; het was maar een verloren wedstrijd.'

Bewuste keuze

Na de bachelorfase werd de combinatie studie en topsport moeilijker. Alle uren op het hockeyveld – in Nederland en buitenland – en alle zaken daaromheen waren praktisch niet te combineren met coschappen. Ondanks het gedwongen einde van haar sportcarrière, ziet ze het ook als een bewuste, positieve keuze voor de geneeskunde. 'Mijn junior coschappen deed ik ongeveer 3,5 jaar geleden en ik merkte dat ik graag verder wil. Ik ben begonnen met mijn coschappen in Australië en heb daarna een reis naar Nieuw-Zeeland gemaakt. Die tijd heeft me goed gedaan. Ik heb knopen doorgehakt. Ik ben sinds februari fulltime bezig met mijn coschappen. Hoewel ik altijd heb geprobeerd mijn studie op peil te houden, was dat vaak lastig. Ik moest echt aan de bak om er weer in te komen. Het was best lang geleden dat ik in mijn studieboeken heb gekeken en ik was dingen vergeten. Als ik iets heb geleerd van de topsport is het wel doorzettingsvermogen. Ik heb me ooit voorgenomen de studie binnen tien jaar af te ronden en dat gaat me zeker lukken.'

Sombroek weet nog niet welke specialisatie ze uiteindelijk gaat kiezen. 'Ik heb voor een van de goede doelen waarvoor ik me inzet onderzoek gedaan naar scolioseoperaties bij kinderen met spinale musculaire atrofie. Ik vind het leuk dingen te doen voor kinderen. Er zijn veel vakgebieden die ik interessant vind en komend jaar hoop ik een beter beeld te krijgen. Ook wil een tijd naar het buitenland. Dat lijkt me een mooi avontuur.' ●