

# WAT KOST SUCCES?

**RENÉE VAN LAARHOVEN EN SANDER DE WIJN**  
OVER HET SPEL ACHTER DE GOUDEN PLAK

Als we aan topsporters denken, zien we vaak het grote podium en de glimmende medailles. Maar wat vraagt het om daar te komen? Hoe blijven sporters zoals Sander de Wijn en Renée van Laarhoven – hockeyers aan de top – in balans te midden van druk en verwachtingen? In dit openhartige gesprek delen ze hun verhaal over offers, veerkracht en wat écht belangrijk is.





# WAT KOST SUCCES?

## VELE WEGEN LEIDEN NAAR HET EREPODIUM

Hij het grote talent, zij de veerkrachtige teamplayer. Hij ondernemend, zij reflectief. En beiden een grote passie voor hockey. Sander en Renée bewandelden ieder een eigen pad naar sportsucces. Als koppel leerden ze daarbij van elkaars kracht en perspectief waardoor ze niet alleen als sporters, maar ook als mensen groeiden. En dat blijven ze doen!

**Renée**, Olympisch, Europees en wereldkampioen, droomde als jong meisje al van een plek bij de Oranje Dames. "Ik schreef in mijn dagboek dat ik hockeyinternational wilde worden," vertelt ze. Haar weg ernaartoe was allesbehalve een rechte lijn. "Ik werd regelmatig niet geselecteerd en twijfelde dan aan mezelf. Werd ik er eigenlijk nog wel blij van? En als dat niet zo was, wilde ik mijn doel dan alsnog behalen? Door hierover te praten met een mental coach, leerde ik al op jongere leeftijd op een leuke manier het maximale uit mezelf te halen. Het hielp me om een goede én gelukkige hockeyer te worden."

**Sander**, Olympiër, Europees en wereldkampioen, had een andere ervaring. "Ik werd al vroeg gezien als een groot talent. De wereld lag aan mijn voeten en mijn gezicht prijkte op billboards. Maar na de spelen in Rio 2016 – waar we vierde werden – werd mijn veerkracht op de proef gesteld. Thuiskomen voelde als falen, een walk of shame. En wie was ik eigenlijk los van prestaties? Ik besloot mijn studie af te ronden en mezelf ook buiten hockey te ontwikkelen. Mark Tuitert zei ooit: succes is niet hetzelfde als geluk. Daar sluit ik me intussen helemaal bij aan. Succes koppelen aan resultaten maakt je kwetsbaar, want je hebt er niet altijd invloed op. Deze denkwijze maakt me een completer mens, en daarmee misschien wel een betere hockeyer."

**➤ SUCCES IS MEER DAN WINNEN; HET HEEFT OOK TE MAKEN MET WIE JE OP DE WEG ERHEEN WORDT.**

## DE PRIJS DIE JE BETAALT

Beiden erkennen: om het één te doen, moet je soms het ander laten. De intensieve trainingsschema's, toernooien en constante focus op presteren vragen veel tijd en energie. Relaties, studies en sociale activiteiten komen daarbij vaak op de tweede plaats.

**Renée** heeft hier zelden moeite mee gehad. "Hockey stond voor mij altijd al op de eerste plaats. Ik koos voor één feestje in plaats van vier en had een klein groepje hechte vrienden, in plaats van overal bij te horen."

Topsport kost tijd, en daar richt ik mijn leven op in. Dat voelt niet als een opoffering, want het is mijn droom en het maakt me gelukkig. Journalen helpt me om te reflecteren; ik stel mezelf op papier de vraag of het me de inzet nog steeds waard is. Tot nu toe is het antwoord altijd ja, dus dat zit goed! Studeren vind ik daarnaast ook belangrijk. Hoewel ik door tijdgebrek studievertraging opliep, heb ik laatst met trots mijn master afgerond. Zolang ik met plezier en overtuiging zulke keuzes maak, blijft het allemaal de moeite waard."

**➤ ALS IK HET MOCHT OVERDOEN, NAM IK MEER RUIMTE VOOR ALLES NAAST PRESTATIE**

**Sander** sluit zich daar volledig bij aan. "Het heeft voor mij ook zelden gevoeld of ik iets moest laten, want ik was helemaal geobsedeerd door de sport. Goed was geen voldoende en ik wilde altijd meer. Moesten we tien rondes rennen? Dan rende ik er twintig. Ook liet ik biertjes na de wedstrijd gemakkelijk staan. Ik had een doel voor ogen en wilde sneller, beter, méér."

Als ik mijn hockeycarrière mocht overdoen, dan deed ik dat genuanceerder ... met meer ruimte voor alles naast prestatie. Het moment in mijn sportcarrière waarop ik het meest trots ben, is dan ook toen ik een tussenjaar nam van het Nederlands team in 2017. Ik zat in de prime van mijn sportcarrière en besloot tóch tegen de stroom in te varen. Het jaar hielp me te reflecteren op en oriënteren buiten de sport, waardoor ik rijker en nóg gemotiveerder terugkwam voor het WK in 2018.

➤ IK WORD LIEVER  
HERINNERD ALS  
EEN BETROUWBARE  
EN BEHULPZAME  
TEAMGENOOT DAN  
ALLEEN ALS EEN GOEDE  
HOCKEYER

#### DE PRIJS DIE JE WINT

In topsport draait het om scoren – of stoppen, in het geval van verdedigers Renée en Sander. Toch zijn beiden het erover eens: de weg naar succes maakt minstens zoveel indruk als de overwinning zelf. De medaille schittert, maar het proces ernaartoe zorgt voor blijvende glans.

**Renée** kijkt trots terug op haar eerste wereldtitel en de Olympische gouden plak. “Die momenten zijn natuurlijk uniek,” vertelt ze. “Maar wat me het meest blijft, is het teamgevoel. In aanloop naar de Olympische Spelen hebben we ons gericht op transparantie, samenwerking en motivatie – iets dat na jaren zeker ruimte nodig had. Naast tactiek spraken we veel over wat ons drijft, wie we zijn en waar we staan. Als nieuw teamlid was dat wennen, maar het bracht ons dicht bij elkaar én als kers op de taart wonnen we goud. Ook afgelopen zomer werden we hechter tijdens een feedbacksessie waarin we dieper ingingen op persoonlijke uitdagingen zoals blessures en verlies. Voor mij zorgt dat voor teamgevoel, en juist dát vind ik het mooiste aan de sport.”

**Sander** stond er vroeger anders in. “Ik wilde gewoon presteren en resultaten behalen. Maar tegenwoordig hecht ik veel meer waarde aan het proces daarnaartoe. Ik word liever herinnerd als een betrouwbare en behulpzame teamgenoot dan alleen als een goede hockeyer. Zoals Floris die in 2012 onze aanvoerder was; hij speelde destijds niet zijn beste wedstrijden, maar liet het team met zijn positieve energie beter presteren.

Mijn mooiste herinneringen gaan niet over hoe teamgenoten speelden, maar over hoe ze me lieten voelen. De sterke verbinding binnen het team tijdens de Olympische Spelen in Londen 2012 is me het meest bijgebleven. We wonnen zilver, maar via een gouden weg. Zelfs nu hebben we nog reünies, en dat zegt alles.”



#### RENÉE VAN LAARHOVEN EN SANDER DE WIJN

delen niet alleen hun passie voor hockey, maar ook hun leven. Als topsportstel begrijpen ze als geen ander wat het betekent om uitdagingen aan te gaan, met alle pieken en dalen die daarbij horen. Ze kunnen sparren over doelen en druk, en vinden steun in elkaars ervaring. Waar de een reflecteert, inspireert de ander – een wisselwerking die hen zowel op als buiten het veld sterker maakt.

#### BLIK OP DE TOEKOMST

Dus ... levert succes meer op dan het kost? Voor Sander en Renée zeker wel. Het heeft hen veel gebracht en blijft dat doen: elke dag doen wat je leuk vindt, levenslessen leren in een snelkookpan en samenwerken met mensen die dezelfde drive delen.

**Renée** bereidt zich voor op het wereldkampioenschap met het nationale damesteam. “Om de selectie te halen, speelde ik voorheen soms voorzichtig. Ik wilde elke wedstrijd minstens een voldoende scoren. Deze keer wil ik de druk loslaten, meer risico's nemen en nog meer genieten van het spel. Hopelijk kan ik zo mijn beste hockeyspel laten zien! Daarnaast heb ik mijn master op zak en kijk ik ernaar uit om kansen buiten het hockeyveld te verkennen.

**Sander** vertaalt zijn jarenlange ervaring als topsporter naar het bedrijfsleven. “Bij EnergyPlatform bieden we vitaliteitsprogramma's die individuen en teams versterken en laten groeien. Net als in hockey draait het om doelen stellen, samenwerken en continu verbeteren. Tegelijkertijd leer ik dat mijn stevige focus op resultaten niet altijd de beste aanpak is voor teams buiten het veld. Die balans zoeken is een nieuwe uitdaging, en dat maakt het juist zo interessant.”

