



‘Net als een valide sporter willen we
het beste uit onszelf halen’

Bibian

FOTOGRAFIE: CAROLIEN SIKKEN / PHOTOLINE

'Alles is mogelijk'

Olympische heldinnen

Ze zijn twee belangrijke gezichten van het Fonds Gehandicaptensport. De een staat aan het eind van haar carrière, de ander aan het begin, **snowboardster Bibian Mentel en atlete Fleur Jong**. Dit is hun heldenverhaal, vol moed, liefde en een ongelofelijke veerkracht.

'Ik kan het nog steeds niet geloven,' zegt Bibian Mentel (43). 'Johan Cruijff dood. Hij was zo'n lieve, betrokken man.' Ze kende de oud-stervoetballer goed. Ze studeerde aan de Johan Cruijff Academy en kwam hem regelmatig tegen bij sportevenementen voor gehandicapte kinderen. 'Dan nam hij voor iedereen de tijd.' De dag voor ons interview bij haar thuis was ze bij zijn afscheid in de Amsterdam Arena. 'Het begon om half vijf,' vertelt ze. 'Ik moest een clinic geven in Groningen, dat was al afgesproken. Ik overwoog af te zeggen, maar dacht: nee, ik moet juist nu met die kinderen aan de slag. Als er iets in de geest van Johan is, is dat het wel.' Net als zij had Cruijff longkanker, zij het een andere vorm. In december sprak ze hem voor het laatst op een bijeenkomst. 'Ik was net hersteld van mijn longoperatie. Hij kwam meteen naar me toe en vroeg hoe het ging. "En met jou?" wilde ik weten. Hij was zó positief. Thuis zei ik tegen mijn man Edwin: "Hij staat er net zo in als ik en heeft goede zorg; het komt helemaal goed."' Tijdens die laatste ontmoeting sprak ze ook met Cruijffs vrouw Danny. 'Ze zei: "Je bent een voorbeeld voor ons." Dat ik de kanker telkens overwon, gaf ze hoop. Helaas...'



Bibian:
'Mijn moeder leerde me kijken naar de mooie dingen en niet te malen op de bank'

Ze is even stil en zegt dan: 'Als zelfs hij de strijd verliest, komt dat extra hard aan. Er gaat meer om in dit koppie dan alleen die glimlach.'

Realiteit

Niet alleen voor de familie Cruijff is Bibian een voorbeeld; ook voor de gehandicapte twintigjarige atlete Fleur Jong, met wie we gaan FaceTimen; hun drukke agenda's lieten een fysieke ontmoeting niet toe.

Maar eerst over Bibian. Ze begon in 1993 met snowboarden, drie jaar later deed ze al mee met de wereldtop. Bij een enkelbandblessure in 2000 werd een tumor in haar scheenbeen ontdekt. 'Ik dacht: heel vervelend, maar wanneer sta ik weer op een snowboard?' zegt ze. 'Want ik wilde in 2002 per se naar de Winterspelen in Salt Lake City. Zes maanden na de operatie kwam de tumor terug en werd het een ander verhaal. Opereren, anderhalf jaar revalideren, geen snowboarden meer. Terwijl ik wachtte op mijn tweede operatie kwam de arts. Hij vroeg: "Hoeveel is je leven je waard?" Het bleek dat de tumor ook in het botvlies zat en er kans was op uitzaaiing. Als dat gebeurde, kon hij niets meer voor me doen. Pas toen drong de realiteit door. Ik wist dat ik geen keuze had: het onderbeen moest worden geamputeerd.'

Bibian gaf niet op. De operatie verliep succesvol en ze liet zich een prothese aanmeten waarmee ze leerde snowboarden. Beter dan voorheen. En succesvoller. Op de Paralympische Spelen in Sotsji in 2014 won ze goud.

Drastische beslissing

'Ze is zo'n inspiratie voor me,' zegt Fleur, als we via FaceTime contact hebben >

gemaakt. 'Dat Bibian zo snel weer op de been was, sprak me aan. Dat moest ik ook kunnen, dacht ik.'

Fleur zit aan haar ontbijt in Sportcentrum Papendal, over drie kwartier begint haar eerste training van de dag. Zij was een fanatiek danseres, toen ze in 2012 door een agressieve bloedbacterie ernstig ziek werd en beide onderbenen moest missen. Ze timmert nu aan de weg als hardloopster op *blades*. Ze hoopt te gaan vlammen op de Paralympics in Rio de Janeiro in september dit jaar.

'Ik had geen idee hoe ik na de amputaties mijn leven invulling moest geven,' zegt ze. 'Mijn wereld stortte in en het duurde een tijd voor ik er vrede mee had. Je denkt: waarom ik? Dat heeft iedereen. Maar toen het besef er was, ging ik verder kijken. Ik kreeg iets van mijn positivisme terug. Ik wilde sporten, maar wat kon ik nog? Met mijn ouders heb ik informatie gezocht.'

En zo stuitte ze op het verhaal van Bibian en nam ze contact met haar op. 'Een krantenartikel over haar lag een week op mijn bureau voor ik dat durfde,' bekent ze. Bibian: 'Ik was natuurlijk ook erg verdrietig toen ik de diagnose kreeg, maar je moet verder. Als je er te lang over nadenkt, word je gek. En je bent niet alleen. Er zijn bijna een miljoen mensen met een beperking in Nederland. Toen ik mijn been verloor en op internet ging kijken, kwam ik uit bij rolstoeltennis of rolstoelbasketbal. Maar ik wilde helemaal niet in een rolstoel zitten. Ik was nog aan het revalideren en werd uitgenodigd om naar de sneeuw te komen. Ik liep in mijn snowboardkleding en iemand vroeg: 'Gaat het niet kriebelen?' Hij gaf me z'n snowboard en ik bleek het met een prothese ook te kunnen. Dat was zo'n fijn gevoel. Even

Fleur: 'Vroeger was ik een controlfreak, maar daar ben ik mee gestopt'

was ik weer de oude Bibian. Het deed pijn, want de wond was net genezen, maar elke dag ging ik een stukje verder. Op het laatst maakte ik twee afdalingen.'

Fleur belandde op de Paralympische Talentdag op Papendal en ging daar nooit meer weg. Het bleek dat hardrennen het beste bij haar paste. Om dat optimaal te doen, moest ze wel een drastische beslissing nemen. 'Eén onderbeen was al helemaal geamputeerd, aan het andere been had ik nog een halve voet,' vertelt ze. 'Daar kon ik echter niet goed mee lopen, laat staan sporten. Het was te fragiel. Ik heb dus ook die andere voet laten amputeren. De artsen wilden er eerst niet aan, want het was gezond weefsel. Maar ik zette door.'

Bibian: 'Ik had er ook voor gekozen.'

Dankbaar

Hun handicap heeft hun levens uiteraard compleet veranderd. 'Vroeger was ik een controlfreak, ik plande alles,' zegt Fleur. 'Daar ben ik mee gestopt, want je weet nooit wat er gebeurt – dat is wel gebleken. Ik realiseer me nu dat niet alles vanzelfsprekend is. Na zoiets sta je veel meer stil bij wat je hebt en kunt, en geniet je veel meer van kleine dingen. Ik ben heel dank-

baar dat ik nu weer gezond ben.'

Voor Bibian gaat dat helaas niet op. De kanker bleek toch uitgezaaid en ze is in de afgelopen vijftien jaar al zeven keer geopereerd. Eind 2014 kreeg ze het bericht dat een deel van haar long verwijderd moest worden. 'Het duurde nog zes weken voor ze me zouden opereren,' vertelt ze. 'Acht weken later was het WK, waar ik hard voor had getraind. Ik dacht: ik kan zes weken op de bank zitten grienen tot die doemdag. Of ik kan genieten van het leven dat er nog is. Ik koos voor snowboarden, in plaats van thuis op de bank huilen. Zo simpel is dat.'

Waar komt dat positivisme vandaan? 'Je hebt altijd keuzes in het leven,' zegt Bibian. 'Ik ben opgegroeid met een heel positief ingestelde moeder. Ze heeft me geleerd altijd te kijken naar de mooie dingen en niet te malen op de bank.' Fleur: 'Het leven is veel te leuk daarvoor. Natuurlijk mag je je een aantal dagen rot voelen, dat hoort erbij. Maar daarna ga je verder. Zo zijn mijn ouders ook. Als gezin hebben we het zo met z'n allen opgepakt.' Maakt hun handicap het sporten zwaarder?

Fleur: 'Het is allemaal topsport.'

Bibian: 'Net als een valide sporter willen we het beste uit onszelf halen.'

Maar is de motivatie om te brengen als de resultaten niet goed zijn?

Fleur: 'Ik heb pas één groot succes geboekt, maar ik merk dat ik daar heel lang op kan drijven. Het was zo'n beleving, dat gevoel wil ik nog een keer. Het motiveert me om door te gaan.'

Bibian: 'Je gaat knallen in Rio, ik voel het!'

Fleur zet er in elk geval alles voor opzij om in Brazilië zo ver mogelijk te komen. Haar ouders en broertje in Middenbeemster ziet ze een stuk minder, net >



FOTOGRAFIE: HELENE WIESENHAAN

‘Na zoiets sta je veel meer stil bij wat
je hebt en kunt’

fleur

als haar vriendinnen. Alles voor dat ene doel. 'Maar als ik, zoals nu, drie weken in Nederland ben, delen we alles met elkaar. Gezellig met z'n vieren aan tafel 's avonds, een veilig en fijn moment. Mijn vriendinnen zie ik op verjaardagen en feestjes, maar ik ben de eerste die komt en de eerste die weggaat. Ik sta altijd op tijd op en ga vroeg naar bed. Ik wil daar niet van afwijken. Dat werkt voor mij.'

Alles is mogelijk

Bibian combineert de topsport met het moederschap van de dertienjarige Julian. Met echtgenoot Edwin, die twee dochters heeft uit een eerdere relatie, vormt ze een samengesteld gezin. Omdat ze vaak in het buitenland zit, is dat een voordeel. 'Maar geen kind vindt het leuk als z'n moeder weg is,' zegt ze. 'Julian heeft inmiddels z'n eerste vriendinnetje en nu zegt hij soms: "Ga wieberen, mam!"' Gelukkig heeft hij bij mijn ex ook een fijn thuis. Ik kan niet snowboarden als mijn kind ongelukkig is.' Het moederschap overkwam haar, vertelt ze. 'Hij was niet gepland. Ik had net mijn eerste operatie gehad en tegen mezelf gezegd: ik wil eerst vijf jaar schoon zijn, voor ik aan kinderen ga denken. Achteraf was hij een cadeautje, want als ik had gewacht tot ik echt 100 procent schoon was, was ik nooit moeder geweest.'

Fleur is nog lang niet zover. 'Natuurlijk wil ik ooit een gezin,' zegt ze. 'Maar voorlopig heb ik niet verder gepland dan 18 september 2016, mijn laatste race in Rio.' Bibian: 'Heel goed!'

Fleur wil graag nog een tip van Bibian. 'In Sotsji stond er veel druk op je, iedereen ging ervan uit dat je wel even zou winnen. Hoe ging jij daarmee om?'

Bibian: 'Ik ben nog nooit zo zenuwachtig geweest als voor die wedstrijd in Sotsji.'

Cijfers gehandicaptensport

- * 1,7 miljoen: het aantal mensen in Nederland met een matige of ernstige handicap;
- * de verhouding/ soorten handicaps: 42% lichamelijk, 51% zintuiglijk (visueel en auditief) en 7% verstandelijk;
- * 34% van de Nederlanders met een handicap sport wekelijks. Tegen 56% van de mensen zonder handicap.

Bronnen: *Onbeperkt Sportief 2013*,
CBS Rapportage Sport 2014

€ 1 investeren in de gehandicaptensport levert € 1,34 op. Dit doordat mensen fitter worden en minder gebruik hoeven te maken van de Nederlandse gezondheidszorg.

Ik realiseerde me: nu moet ik het gaan doen, iedereen verwacht dit. Maar ook ik kan vallen. Ik trok me terug en focuste me op mezelf. Edwin wist mijn zenuwen te onderdrukken. Hij zei: "Geniet er gewoon lekker van, je hebt al zo veel gewonnen." En dat zeg ik ook tegen jou: geniet ervan dat je loopt in een vol stadion waarin iedereen voor je juicht. Als alles klopt, ga je als een speer, dat weet ik zeker.'

Fleur: 'Dank je!'

Danst Fleur nog weleens? 'Stiekem, als niemand het ziet,' zegt ze. 'Soms mis ik het, maar ik zou het niet willen inruilen voor wat ik nu doe. Dit is zó leuk en heeft me al zo veel gebracht. En gaat me nog zo veel brengen. Dat ik kan doen wat ik leuk vind ondanks dat ik mijn benen drie jaar geleden ben verloren en ondanks dat ik erg ziek ben geweest, beschouw ik als het

grootste geluk. Als ambassadrice wil ik dat ook overbrengen aan jongeren met een beperking: alles is mogelijk!'

Bibian: 'Wat mooi.'

Carpe diem

Fleur moet de verbinding verbreken, haar training begint zo. Bibian zet nog een cappuccino. Ik vraag haar of ze niet een beetje jaloers is op Fleur, die nog aan het begin van haar loopbaan staat. 'Nee,' zegt ze stellig. 'Daar groei je naartoe. Ik snowboard al 23 jaar en heb als valide en mindervalide sportster alles meegeemaakt wat ik mee wilde maken. Nu ik ouder word, wil ik het rustiger aan doen. Er is meer in het leven. Ik heb na Sotsji lang nagedacht over wat ik zou gaan doen. Ik wil nu graag in 2018 mijn titel op de Spelen in Korea verdedigen, ik voel dat ik dat kan. Met het gezin hebben we afgesproken dat het daarna stopt. Dan vind ik het ook genoeg.'

Ze zal dan meer clinics gaan geven met haar eigen Mentelity Foundation. 'Al die blije gezichten, dat is zo mooi. En ik blijf zelf op recreatief niveau snowboarden. Voor het zwarte gat ben ik niet bang en het hoogste podium zal ik niet missen. Je moet mijn prijzenkast eens zien, het is goed zo.'

Ze vertelt over de eerste keer dat ze hoorde dat de kanker in haar longen zat. Julian was zes maanden. 'Een been kun je amputeren, longen niet. Voor het eerst vroeg ik me af: ga ik dit overleven? Vanwege de zwangerschap stond de sport op een laag pitje, maar daar was ineens een mooi jongetje met groene ogen dat me nodig had. Daardoor kreeg ik nieuwe drijfveren. Er voor hem zijn is het allerbelangrijkste. Mijn grootste droom is hem te zien opgroeien tot hij zelf vader wordt

en ik een grijs omaatje ben dat met haar kleinkinderen speelt. Ik doe er alles voor om dat te realiseren.'

Het is best frustrerend dat haar lijf niet altijd meewerkt, zegt ze. 'Eigenlijk ben ik het prototype gezond: ik ben mentaal fit, lichamelijk fit, ik eet gezond, ik rook niet, drink nagenoeg niet. Meer dan dit kan ik niet doen. Maar het is nu eenmaal zo en ik moet ermee dealen.'

Ze voelt zich momenteel goed. Ze heeft een goed seizoen gedraaid, waarin ze bijna alles won. Ze sloot het als nummer één af. 'Ik voel me fit. Elke twaalf weken krijg ik een MRI-scan. Mijn longen zijn inmiddels zo gehavend met littekenweefsel dat ze niet meer kunnen zien wat nu tumorweefsel is en wat niet. Mentaal is het soms zwaar. Zeker als dan Johan overlijdt.'

Ze vertelt hoe ze op haar 41ste verjaardag met Julian naar school fietste. 'Het was mooi weer, het zonnetje kwam erdoorheen. We fietsten hand in hand. Veel vriendinnen van mij durven niet meer te vertellen hoe oud ze zijn. Maar ik wilde uitschreeuwen: jeetje, ik ben 41! Ik heb het gehaald! Ik ben heerlijk met mijn kind in de zon aan het fietsen en gelukkig. Hij weet niet beter dan dat ik ziek ben, hij is ermee opgegroeid. Toen ik voor de vierde keer geopereerd werd en het hem vertelde, zei hij: "Mam, ik vind het vervelend voor jou, maar dat is al drie keer gebeurd, dus die vierde keer komt ook goed." Zo gaan we als gezin verder. Maar het neemt niet weg dat ik 's avonds op de bank soms wat tranen laat bij Edwin. Je gaat het leven, zoals Fleur ook zegt, veel meer waarderen. Ik ga er niet blind van uit dat ik tachtig word, maar ik wil van elk moment dat ik nog heb intens genieten. Mijn lijfspreuk is niet voor niets: Carpe diem.'

Fonds Gehandicaptensport

Voor Fonds Gehandicaptensport is de wedstrijd pas gewonnen als iedereen kan sporten. Het Fonds zet zich in om sport voor iedereen met een handicap structureel mogelijk te maken, het sportaanbod kwalitatief en kwantitatief te verbeteren en meer aandacht te vragen voor de gehandicaptensport. Dat doen zij door het financieren van sportevenementen, het beschikbaar stellen van subsidies aan sportorganisaties zonder winstoogmerk, het werven van (financiële) middelen – ze krijgen geen overheidssubsidie – en het geven van voorlichting. Daarbij helpen vele vrijwilligers, donateurs, sponsors, ambassadeurs en partners bij de ambitie 'Sport voor iedereen met een handicap mogelijk maken'.

Staatsloterij is een van de trouwe partners die het Fonds ondersteunt met de ontwikkeling van de gehandicaptensport binnen de sporten voetbal, fietsen en schaatsen. Daarnaast zorgt Staatsloterij voor een bron van inkomsten waar het Fonds veel moois mee kan doen.

Ook jij kunt het Fonds steunen! Kom in actie en word donateur of meld je aan als vrijwilliger via fondsgehandicaptensport.nl, Facebook/Fonds Gehandicaptensport, Twitter @HandicapEnSport.

Bibian:
'Fleur gaat knallen in Rio,
ik voel het!'

