

OLYMPISCH SPORTSTER JITSKE

LAAT ZICH DOOR HAAR RUG NIET TEGENHOUDEN

DOOR MOSKA HASSANZAI

“IK SLUIT TOKIO 2020 ZEKER NOG NIET UIT”

Afgelopen Paralympische Spelen in Rio vertegenwoordigde Jitske Visser samen met haar team het Dames Rolstoelbasketbal. Jitske speelt al sinds haar elfde rolstoelbasketbal. In 2007 werd ze gescout voor het nationale team waarna al snel de Spelen in Beijing volgden. Hier was Jitske als vijftienjarige de jongste deelnemer uit Nederland.

Waarom zit je in een rolstoel?

Ik heb het zeldzame syndroom van Jarcho-Levin, dit houdt in dat er vergroeiingen zijn in de botten van de wervelkolom en de ribben. Ik heb een S-vormige scoliose met een linkse draaiing naar voren; mijn rug is nooit vastgezet. Verder heb ik uitval in mijn benen, ik kan wel staan maar geen gecontroleerde stappen zetten.

Hoe is het basketballen met een scoliose?

Ik denk dat de scoliose iets erger is geworden door het basketbal. Ik kan voornamelijk alleen naar rechts draaien omdat links niet verder draait. Ik speel dus ook altijd aan de linkerkant van het veld omdat ik dan alles kan overzien. Mijn team houdt hier ook rekening mee bij het overgooien van de bal. Als ik van links een bal toegespeeld krijg doen ze dat altijd met een bounce, zodat ik meer tijd heb om de rolstoel te draaien. Ik heb ook last van mijn rug tijdens het sporten, vooral tijdens krachttrainingen zijn er bepaalde oefeningen die pijnlijk zijn. Deze oefeningen sla ik over, maar botsingen kan ik niet voorkomen en daar heb ik soms erge last van. Daar baal ik dan wel van, maar er gaan fysiotherapeuten mee die je spieren ontlasten en tractie uitvoeren. Het heeft me nooit erg tegengehouden, want je leert er beter mee om te gaan.

Wat vind je het leukst aan basketbal?

Vanaf het eerste moment dat ik mee mocht doen met een training vond ik het geweldig. Het is zoveel dingen tegelijk. Ik vind het vooral ook leuk om hard te racen. Mijn positie op het veld is forward, mijn taak is om de lange mensen onder



Jitske Visser

het basket te krijgen zodat zij makkelijker kunnen scoren. Ik zelf schiet meestal van buitenaf, ik zit namelijk te laag in mijn rolstoel om te kunnen scoren vanaf onder het basket.

Heb je het gevoel dat je er iets voor op hebt moeten geven?

Mijn studie en het hele studentenleven eromheen. Als ik geen topsport deed, was ik nu al bijna klaar met mijn studie. Deze heb ik natuurlijk nu vrijwel links moeten laten liggen. Ter voorbereiding op de Spelen hebben we een intensief programma gevolgd met vier uur per dag trainen. Daarnaast heb ik twee dagen in de week conditietraining en krachttraining en in het weekend heb ik een wedstrijd. Ik houd dus niet veel tijd over om hiernaast andere dingen te doen.

Hoe heb je Rio ervaren?

Rio was heel gaaf, dit waren mijn derde Spelen dus ik wist wel een beetje hoe het werkt. In Brazilië is alles wel iets minder strak geregeld. Maar de sfeer in het stadion was geweldig! De kaartjes waren relatief goedkoop en de stadia zaten ook bij ons vol en dat hadden we niet verwacht. Wij gingen naar Rio met het oog op goud en toen dat niet gelukt was, was de teleurstelling merkbaar ook al namen we brons mee naar huis. Na Rio was er een huldinging in Paleis Noordeinde in Den Haag met alle medaillewinnaars. Daar hebben we felicitaties gekregen van de koning.

Wat vind je ervan dat er minder aandacht is voor de Paralympische Spelen?

Dat is jammer, want we trainen even hard als de Olympische sporters. We moeten er allemaal hard aan werken om dit te veranderen. Er is gelukkig steeds meer aandacht en steeds meer mensen kijken. Maar ik vind het ook vervelend als mensen mijn handicap als hoofdzaak zien, de focus moet liggen op mijn prestaties. Natuurlijk kun je niet om je handicap heen, je handicap hoort gewoon bij jou want, anders was je waarschijnlijk niet gekomen waar je nu bent. Ik merk ook zeker dat de Paralympische Spelen zelf op een positieve manier zijn veranderd gedurende de jaren. Het is veel professioneler geworden. Zo wordt er nu veel aandacht besteed aan voeding en fitheid. Je kunt zelf ook bijdragen aan een positieve ontwikkeling. Ik geef af en toe clinics waarbij mensen zelf ervaren hoe het is om in een rolstoel te zitten. Mensen moeten het een keer zien, vaak vinden ze het na deze ervaring erg gaaf.

Wat zijn je toekomstplannen?

Na Rio ben ik uitgenodigd om in de Duitse competitie te spelen in Bonn. Daar ga ik elk weekend heen. Op vrijdag train ik met het team en op zaterdag of zondag heb ik een wedstrijd. In januari begin ik ook weer te trainen met de dames voor het EK volgend jaar. Nu de Spelen afgelopen zijn wil ik graag weer een studie oppakken, maar ik sluit Tokio 2020 zeker nog niet uit.

Scoliosecafé: maart 2017 in Deventer

Datum en exacte locatie op <http://www.scoliose.nl/activiteiten/agenda/> en in de nieuwsbrief.

Nieuwsbrief ontvangen? Meld je aan op www.scoliose.nl

Column

Het is zoals het is

Afgelopen september ben ik, naast een jaarcursus Tibetaanse taal, begonnen met een cursus Mindfulness. Kort voor die tijd zat ik nogal “met mezelf in de knoop”. De laatste tegenslag in een reeks hiervan kort achter elkaar was de druppel die de emmer deed overlopen. Een emmer vol met tranen. Van de ene negatieve gedachte verzandde ik in de andere en dit ging zo eindeloos door. Ik zat letterlijk en figuurlijk vast. Aan de bank gekluisterd. Ik had dit al eens eerder meegeemaakt, maar nu leek ik er op eigen kracht niet uit te komen. Om mezelf hier in de toekomst tegen te kunnen wapenen, was ik op zoek naar tools. Mindfulness leek die te bieden.

Na afgelopen vrijdag de laatste cursusdag te hebben gehad, kan ik die bevestiging geven. Ik ben een ervaring en flink wat tools rijker. Een van de belangrijke boodschappen die ik heb opgestoken uit deze cursus en die ik graag zou willen delen met jullie is de volgende:

Lijden = Pijn x Weerstand

Deze bijna wiskundige vergelijking houdt simpel gezegd in dat wanneer je je tegen de pijn die je hebt gaat verzetten, je lijden zult ervaren. Deze vergelijking is ook toepasbaar in het geval van rugpijn. Hoe meer je jezelf voorhoudt dat je die pijn niet mag of wil voelen, hoe meer je zal lijden. Andere veelgehoorde zinnen binnen Mindfulness zijn “Het

is zoals het is” en “Laat het zijn zoals het is”. Ik heb regelmatig rugpijn door mijn scoliose. Die pijn maakt mij verdrietig en ik zou het liever niet willen voelen. Mijn rugpijn uit zich in een brandend gevoel links onderin mijn rug. Op mijn werk heb ik het ook, maar door mij te focussen op mijn werkzaamheden ben ik niet lang daarna de pijn vergeten en ervaar ik geen lijden.

Ik zou iedereen aan willen raden het ook te proberen. Hoe moeilijk dat ook is. Probeer geen weerstand te bieden aan de rugpijn die je hebt en laat het zijn zoals het is. Op die manier wordt het geen lijdensweg. Probeer te accepteren dat je bent zoals je bent, inclusief je rug en de pijn, want... Het is zoals het is.

Stephanie

