

“Ik wacht niet tot na mijn carrière, waarom zou ik?”

Na haar zilveren medaille op de Olympische Spelen van Londen begon zeilster Marit Bouwmeester na te denken over haar loopbaan naast de sport. Ze verdiepte zich in fitness en voeding en is nu samen met Randstad een loopbaanoriëntatietraject begonnen. “Het geeft rust in mijn hoofd dat ik nu al weet wat ik na mijn topsportcarrière wil gaan doen.”

➤ “Fitness en voeding hebben altijd mijn interesse gehad. Tot de Spelen van Londen wilde ik me echter vol op mijn sport storten, daarna heb ik direct een cursus sportvoeding gevolgd en een korte fitnesscursus gedaan. Ik

wilde niet wachten tot na mijn carrière, waarom zou ik? Ik heb ook contact gezocht met het project Goud op de Werkvloer en leerde zo loopbaanadviseur Eva Koenders kennen. Met haar ga ik mijn loopbaanoriëntatie



Marit Bouwmeester: “Op dit moment staan we nog aan het begin van het traject, maar het wordt wel snel duidelijk waar het heengaat.”

nu specificeren. Erg leuk, vind ik. We hebben gesprekken gehad en ze stelt heel kritische vragen. Wat zijn mijn sterke en zwakke punten, waar liggen daadwerkelijk mijn interesses, wat wil ik bereiken? Op dit moment staan we nog aan het begin van het traject, maar het wordt wel snel duidelijk waar het heengaat. Het geeft rust in mijn hoofd dat ik nu al weet wat ik na mijn topsportcarrière wil gaan doen." Goud op de Werkvloer is er voor statussporters die zich willen voorbereiden op hun tweede carrière.

Timing

"Alles wat ik leerde over voeding heeft me enorm enthousiast gemaakt. Vroeger dacht ik: Hoe belangrijk kan

het zijn? Wel of geen groente, ik blijf echt wel in leven. Maar nu ik bepaalde dingen anders doe, merk ik dat ik sneller herstel van trainingen en me gewoon gelukkiger voel. Dat is gaaf. Ik praat veel met mijn eigen voedingsdeskundige, ben bezig met recepten en ga heel bewust naar de supermarkt. Het dessert na de avondmaaltijd was een echte eyeopener. Vroeger was ik heel erg van de toetjes, lekker een bakje yoghurt. Maar als je vlees gegeten hebt, heb je in een uur al zo veel eiwitten gehad dat een toetje wordt omgezet in puur vet. Je kunt dus beter een uur wachten. De timing is heel belangrijk, daar was ik het meest verbaasd over. Mijn coach maakt een hele transformatie door, waagt het niet

om slecht eten in huis te halen. Die arme man, hij durft amper zijn wijntje te nemen, haha."

Combinatie

"Nu ben ik aan het onderzoeken op welke manier ik mijn tweede carrière kan combineren met mijn sport. Kijk, als zeiler ben je enorm veel van huis. Ik heb dan veel vrije uurtjes, waarin ik het leuk vind om me ermee bezig te houden. En na de Spelen in 2016 heb ik in elk geval iets om mee verder te gaan. Ik had eerder al een hbo-opleiding Small business and retail management afgerond, maar vind het boeiend me te blijven ontwikkelen naast mijn sport. Voor andere sporters kan dit ook heel leerzaam zijn. Soms

weet je nog niet zo goed wat je wilt, maar vaak weet je wel wat je sowieso niet wilt. Dat was ook altijd mijn filosofie bij het zeilen. Als ik niet wist waar ik heen wilde, keek ik eerst welke kant ik niet op moest gaan. Dan kom je vanzelf op de goede plek terecht."

Goud op de Werkvloer

- werkt vanuit jouw werkvraag en zet jouw sport op één;
- zoekt daar een passende werkgever en functie bij;
- biedt je hierin begeleiding en coaching.

Meer weten?

bram.ronnes@nl.randstad.com