



'DOOR MIJN BLESSURE
BESEF IK NU DAT HET NIET
VANZELFSPREKEND IS WAT IK
ALLEMAAL MEEMAAK'

TEKST: JASPER DE VRIES



Als het aan Lois Abbingh had gelegen, was ze op vierjarige leeftijd al begonnen met handballen. Vanwege haar leeftijd moest ze nog even wachten, maar wat goed is komt snel. Op haar achttiende was ze Nederland al ontgroeid. Ze maakte een toptransfer naar Duitsland, waar knieproblemen zorgden voor twijfels over haar handbalcarrière. Maar Abbingh vocht zich terug. Na een Roemeens avontuur komt deze zomer haar droom uit en gaat ze met haar teamgenoten voor Olympisch goud in Rio de Janeiro.

HANDBALSTER LOIS ABBINGH

‘Na enkele jaren gespeeld te hebben bij V&S, werd ik op mijn dertiende al gevraagd om voor het eerste team van E&O in Emmen te komen spelen,’ vertelt Abbingh. ‘Een prachtige kans, al was ik ontzettend jong. Het was dan ook fijn dat mijn ouders en jongere zusje mee verhuisden. Zo zou ik toch het normale gezinsleven nog wat langer in stand houden.’

Dat laatste kwam er niet van. Al na twee jaar vertrok Abbingh naar de handbalacademie in Arnhem, om daar doordeeweeks te trainen en naar school te gaan. ‘Alleen in de weekenden was ik thuis bij mijn ouders. Toen heb ik wel het gevoel gehad dat ik ze echt achter liet. We hadden allemaal niet verwacht dat het zo snel zou gaan. Je kunt ook niet inschatten dat je binnen twee jaar al voor de Oranje selecties speelt. Daar was ik ook helemaal niet bewust mee bezig. Ik was gewoon lekker aan het handballen en had daar veel plezier in. Pas in de jeugdselecties kreeg ik door dat ik talent had.’

KRUISBAND

Haar talent en snelle ontwikkeling brachten Abbingh na vier jaren E&O een overgang naar het Duitse VFL Oldenburg. Daar kreeg ze te maken met een forse knieblessure. Haar achterste kruisband was slecht en moest worden vervangen. Na twee eerdere blessures aan dezelfde knie opnieuw een fikse domper voor de destijds pas 21-jarige handbalster. Een domper die ook mentaal hard aankwam. ‘De boodschap dat mijn achterste kruisband te zwak was om te kunnen gebruiken in de topsport was nogal schrikken. Een arts in Duitsland vertelde me dat ze konden opereren, maar dat het de vraag was of ik terug kon komen op mijn oude niveau. Ik ging om me heen kijken. Een blessure aan de voorste kruisband is redelijk algemeen, maar problemen met de achterste komen niet vaak

voor. Dat zorgde voor twijfel over een goede afloop. In die periode heb ik weleens de angst gevoeld dat mijn lichaam misschien geen topsport meer aankon.’

‘Als persoon bewandel ik graag wegen die anderen niet zo snel zouden kiezen. Iets doen wat niet iedereen doet, daar houd ik van’

‘Die angst kwam niet zomaar,’ gaat Abbingh verder met haar verhaal. ‘Na mijn eerste blessure speelde ik gewoon direct volle bak. De tweede keer was dat anders. In het veld merkte ik dat ik niet volledig pijnvrij was en me in hield tijdens bepaalde situaties. Het had invloed op mijn spel. Omdat ik een goed afstandsschot heb, hoef ik niet altijd de dekking en verdedigers op te zoeken. Daarin sloeg ik destijds door. Ik dacht: als ik die ballen er vanaf negen meter maar in ram, dan hoef ik geen fysiek contact te hebben. Eigenlijk heb ik ruim een jaar met een rem erop gespeeld. Dat wilde ik niet meer en besloot de operatie te ondergaan en volledig te revalideren, tot ik op en topfit was. Daarom zette ik direct een streep door het EK, dat zes maanden later begon. Als ik een doel voor ogen heb, doe ik er namelijk alles aan om dat te halen. Zonder het EK in mijn hoofd kon ik in alle rust revalideren. Ik wilde voorzichtiger zijn dan de voorgaande keren. Het moest goed gaan, voor mijn gevoel had ik nog één kans. Als het fout zou gaan, hield het handballen voor mij echt op. Ik ga mijn knie niet op 21-jarige leeftijd zo kapot maken dat ik er voor altijd last van blijf houden.’



BIZARRE TAFERELEN IN ROEMENIË

De operatie en revalidatie gingen goed. Zelfs zo goed, dat terwijl Abbingh hard aan haar herstel werkte, het Roemeense Baia Mare haar verleidde tot een overstap. In twee jaren Roemenië maakte ze zoveel mee, dat er gemakkelijk een boek gevuld mee kan worden. Abbingh: ‘Als persoon bewandel ik graag wegen die anderen niet zo snel zouden kiezen. Iets doen wat niet iedereen doet, daar houd ik van. Volgens mij ben ik ook de eerste in de geschiedenis van het Nederlandse handbal die naar een Oostblokland is gegaan. Een avontuur aangaan, leven in een onbekend land en niet kiezen voor de gebruikelijke landen als Duitsland en Denemarken. Dat had ik al lange tijd in mijn hoofd. Met Roemenië werd ik op mijn wenken bediend, want het werd één groot avontuur. Van tevoren wist ik dat het salaris daar vele malen hoger lag dan in West-Europa, maar dat je vaak moest afwachten of het ook daadwerkelijk overgemaakt werd. De politiek die in Roemenië achter het handbal zit is bizar. Eigenlijk is de burgemeester van een stad de baas van de club. De stad financiert daar het handbalteam. Financieel liep het niet zoals gehoopt. Speelsters kregen geen geld en we konden ons vaak niet voorbereiden op wedstrijden. Alle tijd ging zitten in het oplossen van problemen. Het was ook heel onrustig en onvoorspelbaar. Als de training om 17 uur stond gepland, kreeg je soms de avond van tevoren een berichtje dat het toch 15 uur werd.’s Ochtends werd je dan uit je bed gebeld omdat de training weer was vervroegd, en uiteindelijk trainden we om 16 uur.’

‘Op straat willen ze met je op de foto en vragen ze om shirtjes. Dat was leuk en tegelijk bizar om mee te maken, want in Nederland kan ik gewoon anoniem over straat’

Ondanks dat Abbingh de laatste zes maanden van haar contract geen salaris ontving, kijkt ze met een positief gevoel terug op de ervaring. ‘Ik ga het nog missen ook, vooral de beleving van het handbal daar. Mensen zijn echt fans, ze maken de gehele wedstrijd lawaai en moedigen je aan. Op straat en in de supermarkt willen ze met je op de foto en vragen ze om shirtjes. Dat was leuk en tegelijk bizar om mee te maken, want in Nederland kan ik gewoon anoniem over straat. Dat vind ik overigens wel het fijnste. Een bekende Nederlander hoef ik ook niet te worden. Wat dat betreft ben ik een echte nuchtere Groningse.’

GENIETEN EN GOUD IN RIO

Vanwege het uitblijven van haar salaris en de onzekere toekomst, heeft Abbingh de Roemeense deur achter zich dicht getrokken. Issy Paris is de nieuwe werkgever van de Nederlandse internatio-

nal. ‘Ik wilde graag Champions League spelen, maar belangrijker was dat ik in een rustigere en stabiele omgeving terecht zou komen,’ zo legt ze haar overwegingen uit. ‘Daarnaast heb ik gekeken naar welk team goed bij mij past. Ik ben een opbouwer, de speelster naast mij moet het spel verdelen. Zij moet het type speelster zijn waarnaast ik het beste tot mijn recht kom. Mijn gevoel bij Parijs is top, maar eerst focus ik me nu op Rio.’

‘De boodschap dat mijn achterste kruisband te zwak was om te kunnen gebruiken in de topsport was nogal schrikken’

Met Rio doelt de nog altijd pas 23-jarige handbalster op de Olympische Spelen die deze zomer in de Braziliaanse stad worden gehouden. Na de zilveren medaille op het WK eind vorig jaar zijn de verwachtingen hoog. Niet in de laatste plaats van de handbal-dames zelf. Abbingh: ‘Voorafgaand aan het WK kwamen we tot ons gezamenlijke doel: goud. We wisten dat het erin zat, maar we moesten nog wel daadwerkelijk geloven dat we goud konden winnen. Om dat te bereiken hebben we veel groepsessies gehad. Die bewustwording heeft ons mentaal ontzettend geholpen. Nog nooit hadden we een finale gehaald, en toch was de doelstelling om goud te winnen voor ons niet raar. Onze prestatie heeft heel wat los gemaakt ik Nederland. Ontzettend positief, want handbal verdient meer aandacht. Al moeten we ons niet gaan verliezen in alle mooie dingen die bij de extra aandacht komen kijken. We moeten zorgen dat we blijven presteren. Ook bij de Spelen gaan we voor goud.’

De doelstelling is duidelijk en haar blik is volledig op goud gericht. Toch wil Abbingh niet vergeten te genieten van haar tijd in Brazilië. ‘Tuurlijk is goud het doel, ik speel altijd om te winnen. Maar we moeten niet vergeten dat dit de eerste keer is dat Nederland in het handbal deelneemt aan de Spelen. Voor mij is dit een ultieme droom die uit gaat komen, die wil ik wel bewust meemaken. Dat is iets wat mijn blessureleed me heeft geleerd. Ik besef nu dat het allemaal niet zo vanzelfsprekend is wat ik allemaal meemaak. Ik ga gewoon naar de Spelen, hoe vet is dat! Er hoeft maar iets te gebeuren en alles kan voorbij zijn, zo betrekkelijk is het. Daarom probeer ik ook meer te genieten van de momenten. De topsportmentaliteit doet dat wel eens vergeten. Pas na mijn carrière zal ik echt terug kunnen kijken op de mooie momenten.’ Ze sluit af met een lach: ‘Dus laten we eerst maar die gouden medaille pakken!’ ◀