



---

## JENNIFER WICHERS JAAGT NA VEEL TEGENSLAGEN HAAR DROMEN WEER NA:

---

# 'DE PASSIE VOOR JUDO HEB IK ALTIJD GEHOUDEN.'

---

Al op jonge leeftijd droomde judoka Jennifer Wichers (24) van een gouden Olympische medaille. De droom werd al snel een concreet doel en ging een centrale rol spelen in haar leven. Als vijftienjarig meisje pakte ze haar spullen om op zichzelf te gaan wonen in Groningen, omdat ze zich daar beter kon ontwikkelen. De combinatie van talent en een grote dosis wilskracht maakte haar al snel tot een rijzende ster. Een ongeluk maakte een einde aan de opmars van de judoka en luidde een periode vol tegenslag in. Ze kwam lichamelijk en mentaal in een diep dal terecht, maar knokte zich weer terug. 'In die tijd heb ik mezelf echt volledig verloren.'

---

TEHST *Jasper de Vries*  
FOTO'S *Subaila Sabmarani*

Op zevenjarige leeftijd begon Jennifer Wichers met judo, een sport die eigenlijk per toeval op haar pad kwam. 'Ik was thuis nogal een druk kind en mocht graag met mensen stoeien,' vertelt Wichers. 'Mijn vader heeft mij daarom een keer meegenomen naar een judoles en ik viel direct voor de sport. Heerlijk vond ik het, lekker gooien en al mijn energie erin stoppen.' De liefde voor de sport bracht haar al snel een grote droom. Toen ze enkele toernooitjes had gewonnen, ontdekte ze dat een gouden medaille op de Olympische Spelen het hoogst haalbare was. Terwijl haar vriendinnetjes op de vraag wat ze later wilden worden antwoorden gaven als moeder of juf, had Wichers als negenjarige een antwoord van een andere orde: olympisch kampioen judo. Wichers trainde bij een kleine judovereniging in haar geboorteplaats Bergum in Friesland. Vanaf haar twaalfde ging ze

samen met enkele clubgenoten ook drie keer in de week in Groningen trainen. 'De faciliteiten waren in Groningen gewoon veel beter, daar kon ik echt doorgroeien in het judo,' zo legt Wichers op gepassioneerde toon uit. 'Beter worden, mezelf ontwikkelen en medailles halen, dat was wat ik echt wilde. Met als uiteindelijk doel de gouden medaille op de Olympische Spelen.' Haar eerste echte prijs kwam al snel. Terwijl ze eigenlijk nog moest meedoen in de categorie onder de vijftien jaar, won ze op twaalfjarige leeftijd een medaille op het Nederlands Kampioenschap onder de zeventien jaar. Maar ook buiten de eigen landgrenzen liet Wichers met haar prestaties zien een groot talent te zijn. Twee jaar na haar eerste medaille werd ze uitgenodigd om mee te doen aan het European Youth Olympics Festival (EYOF), ook wel aangeduid als de Jeugd Olympische Spelen. Haar eerste ervaring met het Olympische gevoel bracht Wichers direct een gouden medaille. De eerste stap richting haar grote droom was daarmee gezet.



# misschien ben ik destijds onbewust ook wel depressief geweest.



Omdat er op de scholen in Bergum geen mogelijkheden waren om door te stromen naar Havo 4, besloot Wichers om definitief naar Groningen te verhuizen. Op jezelf gaan wonen in een andere stad is al een aardige stap. Die stap is nog groter als je dat al op vijftienjarige leeftijd doet en ook naar een nieuwe school gaat. ‘Gelukkig had ik de volledige steun van mijn ouders, iets wat ik overigens nog altijd volop heb,’ laat Wichers weten. ‘Maar om op die leeftijd al zo zelfstandig te moeten leven was best bizar. Ik had het ook pas door toen ik er echt woonde. Je komt op een nieuwe school waar je niemand kent, terwijl de anderen al jaren met elkaar optrekken. Eigenlijk moest ik een nieuw bestaan opbouwen. En dat was echt wel heel zwaar. Ook omdat ik daarnaast volledig voor mezelf moest zorgen. Boodschappen doen, koken, maar ik ging ook nog meer trainen. Want judo stond voor mij duidelijk op de eerste plaats en dat ging ook hartstikke goed. Maar ik moest op jonge leeftijd zo ontzettend veel doen. Dat was terug te zien in mijn schoolprestaties. Mijn mentor vertelde mij al snel dat het duidelijk was dat ik het jaar niet ging halen. Ik heb hem toen gezegd dat ik het hem wel zou laten zien. Met de hakken over de sloot ging ik over naar Havo 5.’

‘Achteraf was het een heel mooi avontuur en heb ik veel van dat jaar geleerd,’ vervolgt Wichers. ‘Elke dag ging ik op mijn fiets naar school, om daarna snel te eten en te gaan trainen. Laat op de avond kwam ik dan uitgeteld terug op mijn woonboot. Zet iemand in gewone omstandigheden maar eens in een nieuwe klas, dat is al vaak ontzettend eng. Ik was best onzeker en ook dat kost natuurlijk energie. Ondanks dat ik naar Havo 5 mocht, heb ik besloten om naar het Johan Cruyff College te gaan en daar mbo te gaan doen. Dat was veel beter te combineren was met mijn vele judo-activiteiten. Als ik terugdenk aan mijn eerste jaar in Groningen krijg ik daar toch

wel een trots gevoel door. Ik heb het allemaal maar wel even mooi gedaan, hoe tof is dat!’

## ‘Ik moest een nieuw bestaan opbouwen. En dat was echt wel heel zwaar. Ook omdat ik daarnaast volledig voor mezelf moest zorgen’

Door te gaan studeren op het Johan Cruyff College kwam er wat meer rust in het leven van Wichers. Er was minder druk vanuit school en ze kon zich nog meer gaan focussen op de door haar geliefde sport judo. De liefde bleek wederzijds, want de judo-carrière van Wichers zat in de lift. Haar talent gecombineerd met een enorme toewijding en discipline brachten successen op diverse nationale en internationale toernooien. Ze deed in haar klassen altijd mee in de top en niets leek de jonge Wichers te kunnen stoppen in het realiseren van haar grote droom. Tot een ongeluk tijdens een trainingsstage in Oostenrijk de talentvolle judoka ver terug liet vallen.

‘Op de piste kreeg ik een ongeluk waar ik een klaplong en een zware hersenschudding aan over hield. In plaats van een week te trainen heb ik daar enkel in het ziekenhuis gelegen,’ vertelt Wichers als ze terugdenkt aan het moment dat haar bloeiende carrière een flinke deuk gaf. ‘Een blessure komt natuurlijk nooit gelegen, maar dit was voor mij echt het slechtste denkbare moment. Twee weken na de trainingsstage stonden de districtkampioenschappen gepland, waar ik mij kon kwalificeren voor het Nederlands Kampioenschap, gevolgd door meetmomenten voor het Europees- en

Wereldkampioenschap. Het zou mijn laatste jaar als junior zijn en dat moest echt mijn topjaar gaan worden. Ik moest en zou aan die titeltoernooien meedoen. In het ziekenhuis lette ik al op mijn eten om op een goed gewicht te zitten en ik zocht naar een dokter die zei dat ik mocht gaan. Maar die heb ik helaas nooit gevonden.’

En het bleef niet bij één tegenslag. Wichers viel van de regen in de drup, mede doordat haar drang zichzelf te willen laten zien sterker was dan haar realiteitszin. ‘Al vrij snel kreeg ik een nieuwe blessure: een afgescheurde elleboogpees. Er werd eerst gezegd dat de pees alleen ingescheurd was. Pas een jaar later kwamen ze er achter dat die diagnose niet klopte. Ondertussen scheurde ik ook nog mijn enkelbanden af, waar ze eveneens pas veel later achter kwamen en kreeg ik er de ziekte van Pfeiffer overheen.’

Door de verkeerde diagnoses wat betreft haar elleboogpees en enkelbanden kreeg Wichers pas in een laat stadium te horen dat ze onder het mes moest. ‘Dat ik geopereerd moest worden aan mijn enkel was weer een enorme domper. Je denkt: ik lig er nu al zo lang uit, houdt het dan nooit op? Twee maanden later werd duidelijk dat ook mijn elleboog niet aan een operatie ontkwam. Daarvoor stond een revalidatietermijn van negen maanden, en voor de enkel bedroeg deze termijn zes maanden. In overleg heb ik besloten om eerst mijn elleboog te laten opereren en daarna mijn enkel. Maar nadat mijn enkel onder het mes was gegaan, was het voor mijn elleboog nog te belastend om op krukken te lopen. Daardoor kwam ik in een rolstoel terecht, dat voelde wel als een soort dieptepunt. Zo afhankelijk van iedereen, vreselijk vond ik het. Tot ik op school een jongen tegen kwam die voor de rest van zijn leven in een rolstoel moest zitten. Ik zei tegen mezelf dat ik me niet zo moest aanstellen. Ik koos immers zelf

om voor de sport te gaan, dan moest ik dit maar op de koop toenemen. Het was maar tijdelijk. Die jongen had er niet zelf voor gekozen, maar zit er voor altijd aan vast.’

De periode vol tegenslag wierp Wichers in een diep dal. Na het ongeluk op de piste leefde ze een tijdje in shocktoestand. En de blessures die daarop volgden, zorgden er voor dat ze ook mentaal aan de grond zat. ‘Het is zo naar dat wanneer je omhoog probeert te klimmen, er onderweg iemand met een grote bokhandschoen staat, die jou keihard naar beneden klettert waardoor je weer opnieuw omhoog moet,’ zo omschrijft Wichers haar mentaal moeilijke periode. ‘Dat was heel deprimerend; misschien ben ik destijds onbewust ook wel depressief geweest. En het heeft niet één jaar geduurd, maar meerdere jaren. Je bent gewoon voor langere tijd niet gezond. Dat is echt een verschrikkelijk gevoel. In die tijd ben ik mezelf echt volledig verloren.’

Door afstand van zichzelf te nemen en enkele belangrijke vragen op papier te zetten en te beantwoorden kwam langzaam de enthousiaste Jennifer van vroeger weer terug. ‘Ik ging heel bewust nadenken. Wie ben ik en wat wil nou eigenlijk? Waarom wil ik dat en hoe ga ik dat bereiken? In die periode twijfelde ik aan mezelf, maar ik heb er nooit aan getwijfeld of ik door wilde gaan met judo en of ik mijn Olympische droom nog wel wilde nastreven. De passie voor judo heb ik altijd gehouden. Die Olympisch gouden medaille wilde ik nog steeds liever dan wat dan ook in de wereld. Toen ik merkte dat die droom en bijbehorend gevoel nog altijd van binnen kwam, wist ik weer waar ik het voor deed.’

Tijdens haar revalidatieperiode reisde Wichers drie keer per week van Groningen naar Utrecht. Daar trainde ze vijf uur per

dag om uiteindelijk na vier jaren vol ellende haar comeback te maken op een toernooi in Genève. ‘Ik was ontzettend nerveus, stond werkelijk te trillen op mijn benen,’ herinnert Wichers zich. ‘Maar het ging allemaal vanzelf. En ik voelde gewoon: dit klopt, nu ben ik gezond en in balans. Ik gooide iedereen met ippon eraf. Het was heerlijk! Dat ik daarna bij de European Cup in Londen goud won en vervolgens Nederlands kampioen senioren in mijn klasse werd maakten het voor mij tot een fantastisch jaar.’

## ‘In die periode twijfelde ik aan mezelf, maar ik heb er nooit aan getwijfeld of ik door wilde gaan met judo en of ik mijn Olympische droom nog wel wilde nastreven’

Dat ze de stap van de junioren naar de senioren door de blessures niet bewust had meegemaakt, gaf haar prestaties extra glans en bezorgde haar flink wat zelfvertrouwen. ‘Door die nare periode weet ik heel goed wat ik aan mijzelf heb en dat ik alles aan kan. Of het nou hoge bergen of diepe dalen zijn, ik kom er wel overheen of er weer uit. Ik ben absoluut sterker uit dit diepe dal gekomen.’

De gouden medaille op de Olympische Spelen is haar grote doel, maar daar is inmiddels een nieuwe droom bijgekomen. Momenteel is Wichers bezig met afstuderen en doet ze onderzoek naar hoe judo ondernemend gedrag kan stimuleren. Daaruit moet uiteindelijk een programma voortvloeien waarin judo en ondernemerschap samengebracht worden. ‘Ik vroeg me af wat je naast het behalen van een gouden medaille nog meer met judo kunt bereiken,’ zo begint Wichers haar uitleg. ‘En dan bedoel ik op maatschappelijk gebied. Ik zie veel mogelijkheden en kansen in de combinatie tussen ondernemerschap en topsport. Zo is een kernpunt van judo bijvoorbeeld om met een minimale inspanning een maximaal resultaat te behalen. Dat is ook treffend voor een bedrijf of een ondernemer. Daar wil ik wat mee gaan doen middels het opzetten van mijn eigen onderneming. Het is nog een idee, maar wel heel serieus en realistisch.’

Voorlopig ligt haar prioriteit nog bij de sport zelf en de door haar gedroomde gouden Olympische medaille. Onlangs won ze brons op de Universiade in het Zuid-Koreaanse Gwangju, oftewel de Olympische Spelen voor studenten. ‘Het is net zo opgezet als de echte Spelen, met een grote openings- en sluitingsceremonie en een Olympisch dorp. Een fantastische ervaring om mee te maken.’ Eerst goud bij de EYOF en nu brons op de Universiade. Het is tijd voor goud op de echte Spelen. Wichers lacht. ‘Dat zou geen slecht rijtje zijn, hè?’ ◀