

Bachelorproef

Rouw bij topsporters na het beëindigen van de topsportcarrière

Op welke manier kunnen ex-topsporters ondersteund worden bij de verlieservaring/rouw die gepaard gaat met het beëindigen van de topsportcarrière?

Opleiding: Toegepaste Psychologie

Academiejaar: 2023-2024

Studenten: Van Bossele Hanne en Van Breedam Liesbet

Promotor: Els Pazmany

Partner: Sport Vlaanderen

Voorwoord

Met trots en passie verwelkomen we u in de wereld van deze bachelorproef. Als laatstejaarsstudenten toegepaste psychologie en voormalig topsporters voelen we een grote motivatie voor dit onderzoek naar het rouwproces bij het beëindigen van een topsportcarrière.

De beslissing om een leven als topsporter achter je te laten, gaat verder dan een eenvoudige keuze. Het is een emotioneel geladen overgang, doordrenkt met verschillende aspecten: afscheid nemen, identiteitsvorming, het herdefiniëren van het 'zelf' en het stellen van nieuwe doelen. Met dit onderzoek hebben we ons gericht op de subjectieve beleving van voormalige topsporters, om hun ervaringen vast te leggen, hun noden te begrijpen en de weg te effenen voor toekomstige generaties.

Topsporters worden vaak bewonderd om hun vastberadenheid, discipline en doorzettingsvermogen. Achter die schijnbaar onbreekbare façade schuilen kwetsbaarheden en uitdagingen die uniek zijn voor deze niche. Ons doel is niet alleen om deze te identificeren, maar ook om tools en inspiratie voor de praktijk te genereren om het verwerkingsproces te vergemakkelijken en te ondersteunen bij het vinden van een nieuw evenwicht na het afscheid van de sportcarrière.

We zijn dankbaar voor de voormalige atleten die hun verhalen met ons hebben gedeeld, hun openhartigheid en moed. Aan de reacties van een aantal van de bevraagde topsporters merkten we dat het helpend was dat zij de kans kregen om hun verhaal te vertellen. Dit was niet alleen waardevol voor de individuele ex-topsporter, maar draagt ook bij aan de toekomstige ondersteuning van topsporters die hun topsportcarrière beëindigen. Daarnaast wensen wij onze dank te betuigen aan Sport Vlaanderen, in het bijzonder Kristel Taelman, voor deze kans en de professionele samenwerking alsook aan de AP Hogeschool, in het bijzonder aan Els Pazmany, voor de begeleiding doorheen dit proces.

Dank u voor het lezen van dit werk. Laten we streven naar een toekomst waarin elke topsporter de steun en begeleiding kan genieten die ze verdienen bij het navigeren door de complexiteit van het leven na topsport.

Met sportieve groeten

Hanne en Liesbet

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave.....	2
Samenvatting	5
1 Inleiding	7
2 Probleemstelling	9
2.1 Doel- en vraagstelling.....	9
2.2 Literatuurstudie.....	11
2.2.1 Topsport en samenleving	11
2.2.2 Topsport en veerkracht.....	12
2.2.3 Rouw en rouwmodellen	13
2.2.4 Rouw en levend verlies	19
2.2.5 Huidig denken over rouw en rouwzorg	20
2.2.6 Nieuwe visie op rouw door experts	21
2.2.7 Reacties op rouw bij het beëindigen van de topsportcarrière.....	23
2.2.8 Rouw is multidimensionaal	24
2.2.9 Wat bepaalt een negatief of positief aanpassingsproces?	25
2.2.10 Rouwzorg en interventies	27
2.2.11 Bestaande ondersteuningsprogramma's	28
2.2.12 Bijdrage van ACT en Mindfulness	31
3 Methode.....	33
3.1 Dataverzameling.....	33
3.2 Bevraging voormalige topsporters.....	35
3.3 Bevraging experts	36
4 Gegevensanalyse	37
5 Betrouwbaarheid.....	39
6 Validiteit	40
7 Resultaten.....	41

7.1	Beïnvloedende factoren – onderzoeksvraag 1	41
7.1.1	Intensiteit en niveau.....	41
7.1.2	Genderverschillen.....	42
7.1.3	Sporttak, individuele sport of teamsport	43
7.1.4	Leeftijd	43
7.1.5	Beleving kort na beëindiging en na verloop van tijd	44
7.1.6	Vrijwillige of onvrijwillige beëindiging	45
7.1.7	Carrièrebegeleiding	46
7.2	Handvaten en belemmeringen - onderzoeksvraag 2.....	48
7.2.1	Cluster: eenzijdige topsportidentiteit en rouw	48
7.2.2	Cluster: sociale steun en rouw	51
7.2.3	Cluster: mentale problemen en ondersteuning.....	52
7.2.4	Cluster: fysieke problemen en zorg	54
7.2.5	Cluster: uitgewerkt plan vooraf aan de beslissing	54
7.2.6	Cluster: afscheid en erkenning	55
7.3	Emoties - onderzoeksvraag 3.....	56
8	Conclusies	60
9	Evaluatie van het onderzoek	70
9.1	Beperkingen	70
9.2	Sterktes	70
10	Discussie	72
11	Suggesties.....	77
12	Besluit.....	79
13	Literatuurlijst	80
14	Bijlagen.....	89
14.1	Bijlage 1: Privacyverklaring	89
14.2	Bijlage 2: Toestemmingsformulier	92
14.3	Bijlage 3: Voorafgaande vragenlijst – motivatie tot deelname aan het onderzoek	93

14.4	Bijlage 4: Vragenlijst deelnemende ex-topsporters	94
14.5	Bijlage 5: Vragenlijst en interviewleidraad ex-topsporters	99
14.6	Bijlage 6: Vragenlijst semigestructureerd interview experts	102
14.7	Bijlage 7: Checklist voor federaties bij het beëindigen van topsport	104
14.8	Bijlage 8: Flyer ter verspreiding door federaties	107
14.9	Bijlage 9: Bedanking en erkenningsdiploma bij beëindiging van topsport.....	109

Samenvatting

De overgang van een leven als topsporter naar een ander carrièrepad is vaak een complex proces dat gepaard gaat met diverse uitdagingen, waaronder het ervaren van rouw en verlies. Dit verkennend onderzoek richt zich op de verschillende ervaringen van tweeëntwintig voormalige atleten met betrekking tot rouw en verlies bij het beëindigen van hun carrière in de topsport. Deze atleten hebben hun topsportcarrière minimaal drie jaar en maximaal zestien jaar geleden stopgezet. De hoofdvraag probeert te achterhalen op welke manier deze topsporters het best kunnen ondersteund worden tijdens deze overgangsfase. De deelvragen richten zich op factoren die de verlieservaring beïnvloeden, handvaten en belemmeringen voor het verwerkingsproces, en de emoties die domineren bij het beëindigen van de carrière en hoe deze veranderen na verloop van tijd.

Een uitgebreide literatuurstudie werd uitgevoerd en twee experts in het begeleiden van (ex-)topsporters werden bevraagd. Semigestructureerde interviews en vragenlijsten werden afgenomen bij tweeëntwintig ex-topsporters. De interviews werden geanalyseerd aan de hand van een thematische analyse. De bevindingen tonen aan dat zeventien van de tweeëntwintig deelnemers een rouwervaring hebben doorgemaakt bij het beëindigen van hun topsportcarrière. Dit suggereert dat rouw of verlies een veelvoorkomend fenomeen is tijdens deze overgang.

De analyse wijst op enkele belangrijke tendensen. Factoren die de verlieservaring beïnvloeden, omvatten onder andere het niveau en de intensiteit van de topsportbeoefening. Respondenten die voorafgaand aan hun beëindiging een duidelijk plan hadden en/of een afscheid of erkenning kregen, ervoeren minder intense rouwgevoelens. Sociale steun van familie, vrienden en lotgenoten bleek een belangrijke buffer te zijn tegen mogelijke rouwgevoelens en respondenten die hun carrière onvrijwillig moesten beëindigen, voelden vaker intense rouwgevoelens dan diegenen die vrijwillig stopten. Daarnaast suggereert het onderzoek dat het inzetten op enkel topsport, ook tijdens de carrière, belemmerend kan werken in het leven na topsport.

De resultaten benadrukken het belang van bewustwording en erkenning van de uitdagingen die voormalige topsporters ervaren bij de carrièrebeëindiging alsook het belang van goede begeleiding bij het afsluiten van een topsportcarrière. Aanbevolen ondersteuningsmogelijkheden omvatten psychologische ondersteuning, het opzetten van

mentorprogramma's met ervaren ex-topsporters, inclusief loopbaanbegeleiding en netwerkuitbreiding. Verder is er aandacht voor erkenning en afscheid binnen de topsportgemeenschap als belangrijk aspect voor een succesvolle overgang.

Het onderzoek benadrukt de complexiteit van het proces en pleit voor een holistische benadering van ondersteuning van (voormalige) topsporters bij het beëindigen van hun carrière, met aandacht voor zowel de mentale als fysieke aspecten, alsook de ontwikkeling van een bredere identiteit en sociale netwerken buiten de sport.

1 Inleiding

Ex-topatleet Karel (41 jaar) vertelt over zijn leven net na het beëindigen van zijn topsport carrière. Hij gaf er zo'n 15 jaar geleden de brui aan omwille van een zware blessure. Hij zette toen onvrijwillig een punt achter zijn carrière: *"Ik had die periode maar één doel en dat waren de Olympische Spelen halen. Die kwetsuur, dat was het einde van mijn doel, mijn dromen en mijn wereld. Ik voelde mezelf niet meer van betekenis de periode na mijn besluit. Ik zag toen ook geen enkel ander talent of sterkte waar ik mij op wou gaan focussen"*. Over de manier waarop hij omging met zijn leven na topsport, vertelde hij: *"Ik miste de fysieke uitputting en kon ook niet direct sporten omdat ik met die kwetsuur zat, dat maakte het extra uitdagend. Ik had wel veel steun van mijn vriendin en mijn ouders, dat hielp(...). Ik wist niet wie ik was en waar ik, naast mijn sport, goed in was. Ik ging mijzelf storten op uitgaan en overmatig drinken of later op mijn werk in een ongezonde werk en privé balans. Ik kende geen normale mate van presteren, het moest steeds tot in het extreme. Ik heb mij heel regelmatig een mislukking gevoeld, de periode kort daarna, meer of dieper dan na een verlies van een wedstrijd tijdens mijn topsportcarrière"*. Op de vraag hoe hij er nu op terugkijkt zegt hij: *"Nu kan ik terugdenken aan momenten van glorie uit de periode voor mijn beslissing omdat ik ondertussen andere rollen ben gaan aannemen en de betekenis daarvan inzie. Ik heb talenten ontdekt en gevonden in mijn job, opleidingen en mijn gezin. Mijn wereld is ook veel ruimer geworden. Waar ik tijdens mijn topsport vooral gericht was op mezelf, richt ik mij nu vooral op mijn gezin en de anderen ondersteunen in het uiterste halen uit zichzelf, bijvoorbeeld als leidinggevende of als papa. Dat maakt mij gelukkig. Gaandeweg heb ik wel beseft dat ik meer talenten heb dan ik toen dacht, iemand die mij daarin op weg had geholpen, dat was helpend geweest. Ik heb vaak het gevoel gehad dat ik het alleen moest uitdokteren. Het 'echte' leven voelt voor mij zelfs nu nog zwaarder dan mijn toenmalige topsportleven"*. Bij de vraag of hij dit zou kunnen vergelijken met een rouwperiode zegt hij: *"Helemaal, het was alsof er een deel dood was in mij."*

(Persoonlijk contact, 16/03/2024)

Het gebruik van een fictieve naam in de getuigenis laat niet na om stil te staan bij de fysieke en emotionele uitdagingen waarmee deze atleet te maken kreeg na zijn topsport. Het beëindigen van de topsportcarrière betekent een belangrijke overgang in het leven voor topsporters (hierna willekeurig genoemd als "atleten", "sporters", (ex-)topsporters, ex-topsporters, voormalige topsporters). Het vereist dat ze hun levensdoelen, identiteit en misschien zelfs bron van zingeving in het leven verliezen en opnieuw het 'zelf' moeten

definiëren. Veel literatuur beschrijft de risico- en beschermingsfactoren bij het beëindigen van topsport en de overgang naar een leven na topsport.

Er werd een duidelijke behoefte en gebrek aan erkenning van mogelijke rouwgevoelens bij het beëindigen van een topsportcarrière waargenomen door de eigen ervaring van de onderzoekers. Dit heeft geleid tot de wens om te onderzoeken hoe deze uitdagingen proactief aangepakt kunnen worden, zelfs voordat de carrière wordt afgesloten. Het beëindigen van topsport is een individueel en dynamisch proces waarbij een nieuwe relatie moet gecreëerd worden met werk, privé, sport en met zichzelf.

Deze studie onderzoekt de relatie tussen het ervaren van een eventuele rouwperiode aan het einde van de sportcarrière en het begin van een nieuwe levensfase. Gebruikmakend van verschillende onderzoeksmethoden werden verschillende hulpbronnen en variabelen die deze rouwperiode positief of negatief kan beïnvloeden in kaart gebracht. Het is de bedoeling om met dit onderzoek het welzijn van toekomstige ex-topsporters te optimaliseren, zowel voor de beslissing, tijdens de transitie alsook in de fase na het beëindigen van de topsportcarrière.

Het onderzoek gaat uit van een narratieve benadering, de eigen beleving van ex-topsporters tijdens deze overgangsfase. Het brengt nieuwe inzichten in hoe atleten met een rouwperiode omgingen, de hulpbronnen en eventueel andere middelen die ex-topsporters hadden kunnen inzetten tijdens deze overgang. Dit kan bijdragen aan het begrijpen en een betekenisvolle plek geven aan rouw binnen de context van topsport.

2 Probleemstelling

2.1 Doel- en vraagstelling

Het onderwerp van deze bachelorproef is rouw na het beëindigen van de topsportcarrière. Het onderzoek heeft als doel om bepaalde tendensen en inzichten te verwerven in de wijze waarop atleten zijn omgegaan met het einde van hun topsportcarrière. Wat heeft positief of negatief bijgedragen binnen deze overgangperiode? Volgende hoofdvraag is daarvoor opgesteld: *Op welke manier kunnen (ex-) topsporters ondersteund worden bij de verlieservaring/rouw die gepaard gaat met het beëindigen van de topsportcarrière?*

De deelvragen luiden als volgt:

1. *Welke factoren beïnvloeden de verlieservaring?*
2. *Welke handvaten en/of belemmeringen zorgen voor een positief of negatief verloop van het verwerkingsproces?*
3. *Welke emoties nemen de bovenhand bij het beëindigen van de topsportcarrière en op welke manier veranderden deze emoties eventueel doorheen de tijd?*

Het onderzoek moet verduidelijken hoe bepaalde hulpbronnen kunnen bijdragen aan het verwerkingsproces van deze eventuele rouw- en verlieservaring. Hoe kunnen andere actoren preventief werken om deze eventuele verlieservaring te kaderen voor deze topsporters die in de toekomst de topsport verlaten? Uiteindelijk probeert dit onderzoek inzicht te krijgen in de subjectieve ervaringen. Ervaren deze topsporters rouw na het beëindigen van de topsportcarrière en vormde dit moeilijkheden in de overgang naar en tijdens het latere leven? Wat heeft hen er bovenop geholpen? Wat had het proces kunnen faciliteren?

Dit explorerend onderzoek, met als partner Sport Vlaanderen, beoogt via de deelnemende voormalig atleten de praktische relevantie te onderzoeken om in langetermijnvisie nog beter te kunnen navigeren binnen de maatschappelijke context. Zo kan er gestreefd worden naar een optimaal welzijn voor de toekomstige atleten die een punt zetten achter hun topsportloopbaan.

Er is heel wat wetenschappelijke kennis over de overgang van het topsportleven naar een nieuw leven zonder topsport. Sinds de jaren 1970 is de kennis steeds ruimer geworden. De literatuur van Paul Wylleman en zijn team werkte als katalysator van recent onderzoek

(Wylleman et al., 2004, Stambulova, et al., 2009). Hierin lag de focus op het levensloopperspectief bij het beëindigen van de topsportloopbaan. Het theoretisch perspectief werd verder uitgebreid naar conceptuele modellen van de overgang, ervaren door de atleten zelf. Deze modellen focusten vooral op de topsportcarrière. Onderzoekers brachten een mooie bijdrage door de visie te verbreden, waarbij verschillende ontwikkelingsniveaus werden weerhouden. Naast de topsportcarrière was er oog voor de psychologische, psychosociale, beroepsmatige en financiële ontwikkeling (Wylleman et.al, 2013).

Over het thema rouw tijdens en na het beëindigen van topsport is een leemte in literatuur. Thanatologie, de wetenschap die zich bezighoudt met dood en sterven, kan waardevolle inzichten en hulpmiddelen bieden om atleten te helpen omgaan met deze overgangsfase. Onderzoekers hebben gekeken naar gelijkenissen tussen het proces van het beëindigen van een sportcarrière en modellen uit de thanatologie (Lavalley, 2000; Reints, 2011). Deze modellen uit de thanatologie, zoals het model van sociale dood, sociaal bewustzijn en de fasen van de dood, zijn gekoppeld aan de overgangen binnen de sport (Lavalley, 2000; Lerch, 1984; Rosenberg, 1984; Reints, 2011). Echter, deze benaderingen zijn in het verleden bekritiseerd vanwege hun neiging om het einde van een sportcarrière te beschouwen als een negatieve gebeurtenis die veel aanpassing vergt, terwijl ze het leven na de sportcarrière negeren en weinig aandacht hebben voor de verdere ontwikkeling van de atleten (Wylleman, Lavalley, & Alfermann, 1999; 2002; Stambulova et al., 2010). Het vormt inderdaad een kans tot nieuwe betekenis te geven aan je leven, maar komt weinig tegemoet aan de rouwervaring die sommige atleten tijdens en soms lang daarna ervaren.

Dit onderzoek heeft als doel om de theoretische implicaties met betrekking tot verlieservaringen of rouw aan het einde van een sportcarrière te onderzoeken. Voorafgaande studies hebben dit aspect vaak als een negatieve gebeurtenis beschouwd. Dit onderzoek biedt echter de mogelijkheid om verder onderzoek te doen naar dit fenomeen en om bepaalde bevindingen te nuanceren.

Rouw is, in deze overgangsfase in het leven van een topsporter, niet een benaming die snel in de mond wordt genomen. Toch blijkt uit de verhalen van de atleten dat dit een onderbelicht thema blijft. Het doel is awareness rond het thema opwekken en een waardevolle bijdrage leveren aan begrip en ondersteuning van atleten die hiermee te maken

krijgen. Hopelijk brengt dit onderzoek nieuwe wetenschappelijke voeding, modellen of paradigma's.

2.2 Literatuurstudie

Zoekstrategieën

Bij het zoeken naar bestaande literatuur werd er gericht gekeken in academische databases. De zoekstrategie werd breed aangepakt. Er is gebruik gemaakt van verschillende Nederlandse en Engelse trefwoorden en van verschillende zoekmachines zoals pubmed, Web of Science, Science direct en bibliotheken van de Vrije Universiteit Brussel, AP Hogeschool en KU Leuven.

Vervolgens zijn er Engelse trefwoorden en volgende combinaties gebruikt: mental health OR mental wellbeing OR mental disorders AND retired OR retirement OR former AND athlete; Mental Health AND Retired AND Athlete; Grieve AND end of high-performance sport; Grieve AND retirement performance sport; Grief AND retirement AND Elite athlete; Retirement AND Elite athlete; Grief AND Elite athlete.

Dit werd aangevuld met informatie die gegenereerd is met Nederlandse trefwoorden en combinaties; beëindiging topsportcarrière EN rouw EN mentale gezondheid EN fysieke gezondheid OF transitie EN ex-atleten EN sportpsychologie EN loopbaanbegeleiding EN identiteit EN veerkracht EN hulpprogramma's, EN coping-mechanismen, ...

Tenslotte werd informatie gehaald uit boeken en wetenschappelijke tijdschriften.

2.2.1 Topsport en samenleving

Topsport kreeg doorheen de jaren een erg prominente rol in onze samenleving. Er werd, ook in Vlaanderen, gesleuteld aan het topsportbeleid en dit heeft dan ook geleid tot meer succes op internationale competities. Er is geïnvesteerd in verschillende modellen van sportbeleidsfactoren waardoor internationaal sportsucces bereikt kon worden. Verder werd onderzoek geïmplementeerd dat de belangrijkste drijfveren in topsportsystemen onderzocht en operationaliseerde in meetbare concepten. Er werd gesleuteld aan een nationaal

sportbeleid en federaties werken steeds professioneler omdat er meer middelen worden vrijgemaakt vanuit de overheid. Niet alleen financiële middelen werden vrijgemaakt, er werd bovendien gesleuteld aan de ondersteuning van sporters en hun carrière: trainingsfaciliteiten werden geoptimaliseerd en ontwikkeling van coaches werd een belangrijke pijler in de topsportcultuur.

Topsporters kunnen van hun passie hun beroep maken via verschillende contractmogelijkheden zoals bij Sport Vlaanderen, Adeps en Defensie. Wanneer de topsporter onvoldoende prestaties kan aantonen is bestaat de kans dat hij of zij de financiële middelen kan kwijtraken. Dit brengt extra prestatiedruk met zich mee.

Daarnaast heb je de maatschappelijke druk: atleten worden positief vernoemd in de pers wanneer zij goed presteren en wanneer het moeilijk gaat, zal dit mogelijks ook uitvergroot worden. Daardoor is er veel aandacht voor de prestaties. Dat topsport de atleten hun leven voor een grote mate zal bepalen is dus niet gek. De bijhorende sterke focus heeft als gevolg dat deze topsporters een ware topsportidentiteit aannemen (Van Bottenburg, et al., 2009).

2.2.2 Topsport en veerkracht

Veerkracht vindt zijn oorsprong in de fysica. Het is het mechanisch proces waar het lichaam zijn oorspronkelijke vorm probeert terug te krijgen nadat het ingedrukt en uitgerekt werd. Wanneer gesproken wordt over menselijke veerkracht, verwijst dit naar het vermogen om situaties te weerstaan en zich aan te passen zonder te bezwijken, en om te groeien na ingrijpende en stressvolle ervaringen.

Onderzoek naar veerkracht kwam al in de jaren 1970 naar voor. Onderzoekers waren verbaasd hoe kinderen en jongeren sommige erg ingrijpende gebeurtenissen te boven kwamen. Toch is er nog geen volledige eensgezindheid te vinden in de literatuur over de definitie veerkracht (Southwick et al., 2014). Dit schrijven verkiest een definitie van de American Psychological Association (2014): *“Veerkracht (‘resilience’) is het proces van zich goed kunnen aanpassen aan tegenslag, trauma, tragedie, bedreigingen of belangrijke stressbronnen.”*

In dit onderzoek wordt rouwen als een uiting van veerkracht beschouwd. Het is alles wat wordt ingezet om met verlies van iets of iemand om te gaan met het oog op verder leven zonder het gekende leven (*Het DNA van rouw*, 2017).

2.2.3 Rouw en rouwmodellen

In rouw wordt gezocht naar gidsen, naar samenhang en referentiepunten en naar houvast. Tot op de dag van vandaag wordt teruggevallen op wat het standaardmodel van rouw wordt genoemd (Dillen, 2014). Het zijn ideeën die leven binnen onze cultuur en velen hebben meegekregen. Het model gaat ervan uit dat rouwenden universele fasen doorlopen en negatieve emoties ervaren en uiten. Het suggereert ook dat het onderdrukken van deze emoties pathologisch kan zijn. Verder stelt het model dat men de band met het verlies van iets of iemand moet verbreken voordat er een periode van herstel kan optreden. Het standaardmodel geeft aan wat een 'normaal' model is. De maakbaarheid van rouw is hierin opvallend. Rouw is hierbij een probleem dat opgelost dient te worden. Dit sluit aan bij maatschappelijke tendensen. Alsof wanneer je een moeilijk traject doorloopt je niet hard genoeg je best gedaan hebt. Natuurlijk is dit niet zomaar ontstaan. Hieronder wordt verder gekeken naar andere theoretische kaders en verklaringsmodellen die rond rouw ontwikkeld werden.

Vanaf het ontstaan van de psychologie, meer dan 100 jaar geleden, schreef **Sigmund Freud** een systematische analyse over rouw in zijn werk, 'Trauer und Melancholie' (1917). Wat betekent 'van normale rouw tot pathologische rouw'. Centraal in zijn werk staat de rouwarbeid, dit is een psychoanalytische kijk op rouw. Het gaat dan om het losmaken van het 'liefdesobject'. De idee van rouwarbeid is erg invloedrijk geweest in hoe decennia later gedacht wordt over gezonde of ongezonde manieren van omgaan met verlies. (Bowlby, 1980; Worden, 1982; Parkes, 1985; Schulz, 1983).

Na Freud werd rouw verder onderzocht binnen de psychologie en de psychiatrie. Er volgden verschillende rouwmodellen, ontwikkeld door verschillende psychiaters zoals Bowlby, Parkes en Kübler-Ross. In deze modellen staat voorop dat de rouwende persoon verschillende fasen moet doorlopen. Dit fasenmodel is decennialang dominant gebleven.

Aanvankelijk werd ervan uitgegaan dat de fasen chronologisch moesten doorlopen worden. De genoemde fasen van rouw waren ontkenning, (onderdrukte) woede, onderhandelen, depressie en aanvaarding. Deze zijn in 1969 beschreven door Elisabeth Kübler-Ross. Onderzoekers zoals Kübler-Ross zelf, wezen er later op dat de fasen erg persoonlijk zijn, dat rouwenden heen en weer kunnen bewegen tussen de fasen, maar dat zij ook tegelijk aanwezig kunnen zijn. Deze bemerkingen hebben niet helemaal kunnen verhinderen dat de fasemodellen wel degelijk normatief gebruikt worden en soms nog onterecht worden gebruikt om rouwenden te beoordelen en veroordelen. Om te benadrukken dat het om een beschrijving gaat van rouwreacties heeft Parkes (2008) de term 'phases' vervangen naar 'faces of grief', gezichten of facetten van rouw.

In 1982 publiceerde de Amerikaanse psycholoog William Worden zijn befaamde **vier-takenmodel**. Hij sprak over taken in plaats van fasen. Hij komt hier tegemoet aan de kritiek op het passieve karakter van de fasemodellen. Rouw en de fases die daarbij hoorden is niet iets wat we allen automatisch doorlopen. Het gaat om taken, zaken die de persoon in rouw dient op te nemen. Het vormt een krachtig weerwoord tegen de machteloosheid die rouwenden vaak doormaken. Een taak impliceert ook dat anderen hierbij kunnen helpen en ondersteunen.

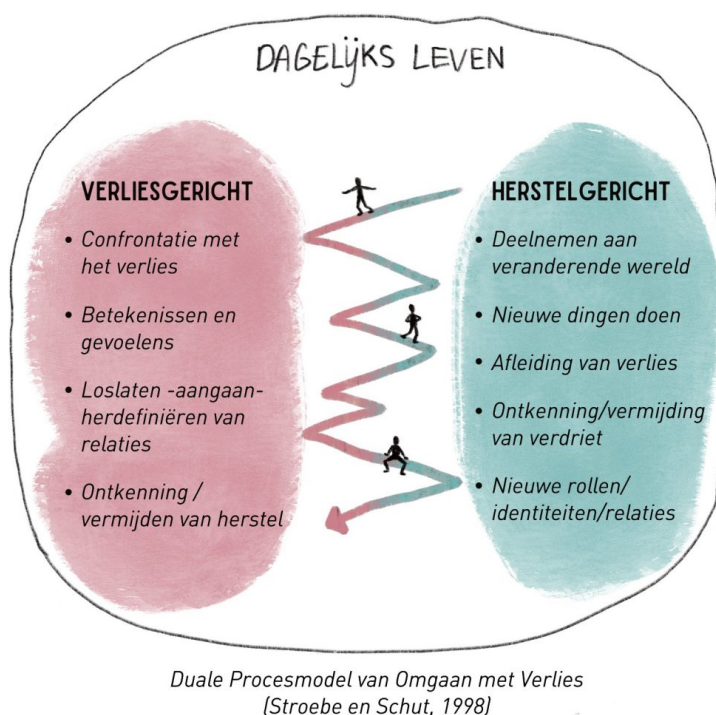
De rouwtaken zijn: het accepteren van het verlies, het emotioneel doorwerken van de pijn van het verlies, het aanpassen van een omgeving zonder de overledene, de emotionele pijn loslaten en investeren in andere relaties. De derde en vierde rouwtaak werden geoptimaliseerd naarmate er nieuwe inzichten kwamen. Deze inzichten stelden dat rouw ook te maken heeft met het verder vormgeven aan het leven zonder de overledene.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat rouw genuanceerder moet gesteld worden. Woorden zoals moeten, pijn, verwerken en herstel kunnen vervangen en genuanceerd worden. Verdrietig mogen zijn, zich af en toe verloren mogen voelen en weer gelukkig mogen en kunnen zijn moet zijn plaats krijgen. Deze wetenschappelijke inzichten hebben geleid tot nieuwe rouwtheorieën waaronder het duale proces model van Margaret Stroebe en Henk Schut (1999-2016).

Het duale procesmodel (DPM) probeert een alternatief te bieden op voorgaande rouwverwerking. Het gaat hier over de noodzakelijke confrontatie met de pijnlijke emoties en gedachten. Verlies wordt gezien als een stressor, een levensgebeurtenis die hoge eisen stelt

aan de persoon. Het gaat om de beleving van het individu: het verlies dat als uitdagend of bedreigend gezien wordt. Het individu beschikt of zoekt naar hulpbronnen en kan copingstrategieën inzetten, probleem- versus emotiegericht en confrontatie of vermijdingsstrategieën, met als doel het aanpassen aan de nieuwe situatie (Moors, M. 2015).

Met hun model willen Stroebe en Schut (1998) recht doen aan de verscheidenheid en het dynamische verloop dat rouwenden ervaren over de tijd heen. Het gaat om een wisselwerking tussen de hersteloriëntatie en verliesoriëntatie waarbij er bij allebei de oriëntaties zowel positieve als negatieve coping kan bestaan. Dit model kreeg kritiek omdat de vraag moet gesteld worden of deze twee oriëntaties wel duidelijk gedefinieerd kunnen worden. Bovendien wordt in twijfel getrokken of coping altijd bewust of intentioneel plaatsvindt. Ook wordt betwijfeld of respijt of afleiding volledig vrij kan zijn van rouw (Fasse en Zech, 2016).



Figuur 1: Het Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (*Verlieskunst*, 2023)

Hoe wordt rouw dan gedefinieerd? De meeste definities gebruiken de term reacties. In het *Handbook of Bereavement Research* (Stroebe M., et al., 2001) bijvoorbeeld wordt rouw beschreven als een primair emotionele reactie op verlies. Deze reactie bevat tal van emotionele en fysieke manifestaties. Door rouw niet als reactie te benoemen, maar als antwoord op een verlies van iets of iemand waarmee iemand een betekenisvolle relatie had,

legt men de focus op de centrale component in het rouwproces. 'Antwoord' benadrukt dat we, naast ons passieve biopsychosociale redeneren, actief betrokken zijn binnen dit proces als betekenisgevers in het maken van keuzes en het opnemen van verantwoordelijkheid.

“Rouw is het antwoord dat iemand geeft op het verlies van iets of iemand waarmee een betekenisvolle relatie bestaat. Rouw is een levenslang aanpassingsproces aan een veranderlijke innerlijke en uiterlijke realiteit, dat tot doel heeft het verlies te integreren of te verweven in het eigen en gedeelde levensverhaal.” (Het DNA van rouw, 2017).

Rouw is het vermogen om geleidelijk aan van hulpeloos en passief ondergaan op een andere actieve manier te antwoorden. 'Antwoord' incorporeert alle dimensies van ons mens zijn en kan dus niet anders dan in interactie met anderen worden gedeeld.

'Iemand' die rouw ervaart, is altijd een zelf-met-een-ander-identiteit, die een zelf wordt zonder die of dat ander en gedefinieerd wordt door het verlies (Aragno, 2007).

Het doel van rouw is de integratie van de verlieservaring in onze identiteit op een betekenisvolle wijze. Door betekenis te geven aan deze ervaringen, ons actief te verhouden, door onszelf intern en extern te reorganiseren, kunnen wij deze bewust verweven en integreren in een ruimer en aangepast wereldbeeld. Juist doordat verlies zo desorganiserend en ingrijpend kan zijn, heeft rouw ook een transformerend potentieel.

Rouwen is dus meer dan de pijnlijke en psychologische impact van het verlies en hoe we met de stress hiervan omgaan, dit wil zeggen meer dan de effectieve en/of niet effectieve copingstrategieën die wij inzetten om deze eventuele stressvolle situatie te hanteren.

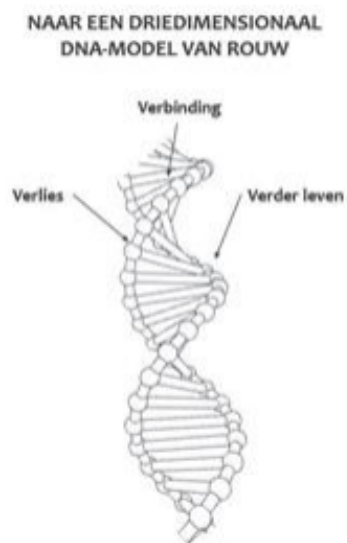
Rouw biedt ons de mogelijkheid om verlieservaringen in ons leven op een betekenisvolle manier te integreren, te ontwikkelen en te verweven in onze identiteit. Een antwoord geven op verlies is zich verhouden tot het verlies en tot het leven dat verdergaat zonder het verloren object of de dode geliefde en hoe wij dit transformeren naar het verdere leven (*Het DNA van rouw*, 2017).

Wanneer wij over rouw spreken, komen wij al snel op verwerking. Het gaat dan om bijvoorbeeld 'ermee leren omgaan', 'de bladzijde omslaan', hierbij ligt de focus al snel op de emotionele verwerking. Rouw wordt dan gereduceerd tot een louter negatieve periode of negatieve ervaring. Er wordt zo voorbijgegaan aan de positieve aspecten en aan de potentieel transformerende krachten die in rouw verscholen liggen (Boelen, 2014).

Natuurlijk zit verlies in ons leven verweven, ook als wij het afsplitsen, negeren of ontkennen. Dit nemen wij mee doorheen het leven en hoeft ook niet eindig te zijn. Wij kunnen dit verlies integreren. Wanneer wij dit niet integreren kan dit leiden tot verminderde levenskwaliteit en allerlei klachten. In dat geval kan rouwtherapie helpen om het integratieproces op gang te helpen en eventueel deel te laten worden van wie we zijn.

Nieuwe rouwmodellen ontstaan vanuit deze herdefiniëring. Wanneer wij het zien als een deel van ons bestaan en DNA waaruit ons verdere 'zijn' kan groeien en ontwikkelen. Vandaar ontstaat er een nieuw rouwmodel. Het **DNA model van rouw, een driedimensionaal model**, waarbij het DNA fungeert als belangrijkste drager van erfelijke informatie. Ons ontstaan en ons bestaan als individu worden vaak gezien als verweven met onze genetische erfenis, gesymboliseerd door het DNA. Het DNA fungeert als de drager van onze erfelijke eigenschappen en vormt zo de kern van onze identiteit. Het zit in onze aard om ons te hechten en te rouwen wanneer we afscheid moeten nemen van iets of iemand. Hechting en rouw worden vaak beschouwd als twee kanten van dezelfde medaille. Ze zijn beide complexe processen die ons verbinden met de essentie van ons mens-zijn.

Daarnaast is er de interactie met onze omgeving, die een wisselwerking heeft met onze innerlijke processen. De impact van een ingrijpend verlies op ons als individu kan zich manifesteren op verschillende niveaus, zelfs op genetisch niveau, waarbij het onze DNA-structuur kan beïnvloeden. Vergelijkbaar met het DNA dat de bouwstenen van onze uniciteit bevat, omvat dit rouwmodel alle componenten van het individuele rouwproces. Hoewel er geen vastgesteld narratief is, zijn er wel richtlijnen. De voortdurende interactie met onze omgeving bepaalt mede hoe we uniek reageren op het verlies van iets of iemand van betekenis.



Figuur 2: Het driedimensionaal DNA-model van rouw (*Het DNA van rouw*, 2017)

Het DNA-molecuul wordt gekenmerkt door een dubbele helix die met elkaar verstrengeld zijn. Binnen dit model benadrukken drie dimensies hoe we een verlies integreren in onze identiteit: de hechttingsrelatie of betekenisvolle verbinding, de ervaring en beleving van verlies, en het voortzetten van het leven na het verlies. De ene helix vertegenwoordigt de dimensie van het verlies, terwijl de andere staat voor het leven na het verlies. Beide aspecten zijn in dit model verstrengeld en tegelijkertijd actief.

De dubbele spiraal benadrukt dat rouw geen lineair proces is van eerst het verlies en dan het leven weer oppakken. Het individu kan zich op verschillende momenten in de rouwcyclus richten op het verlies zelf of op het leven dat zich ontvouwt na het verlies. Deze twee aspecten gaan hand in hand.

De hechttingsrelatie en betekenisvolle verbinding fungeren als de verbindende schakel tussen de spiralen en definiëren ze. De mate waarin iemand of iets is verweven in ons leven zal bepalen hoe we het verlies ervaren en welke impact het op ons heeft en zal blijven hebben. Het zal ook bepalen hoe we onszelf vormgeven en ontwikkelen, en hoe we het verlies van een persoon of betekenisvol iets integreren in alle facetten van ons leven.

De visuele weergave van het DNA illustreert treffend hoe het omgaan met verlies en het aanpassen aan het veranderde leven na verlies tegelijkertijd aanwezig zijn en met elkaar interageren. Hieruit kan geformuleerd worden dat rouw geen lineair proces is, net zoals het leven. De integratie van de verlieservaring wordt beïnvloed door zoveel factoren. Centraal staat de betekenis van de persoon of het voorwerp dat we hebben verloren, samen met de

diepte, kleur, intensiteit en kwaliteit van de verbinding die we ermee hadden. (Verthriest, G. 2014).

2.2.4 Rouw en levend verlies

Vanuit een thanatologisch perspectief hebben Lerch (1982) en Rosenberg (1982) de psychologische en sociale veranderingen vergeleken die ex-topsporters ervaren, zoals het verlies van sociaal functioneren en isolatie. Deze veranderingen werden geassocieerd met sociale dood, gekenmerkt door isolatie en afwijzing van individuen uit voormalige sociale groepen.

Anderzijds impliceerde Kübler-Ross (1969) dat atletische pensionering vergelijkbaar is met de reeks stadia die mensen doormaken wanneer ze omgaan met de dood: schok, ontkenning, woede, depressie en begrip/acceptatie. Deze kenmerken zijn typerend voor topsporters die onvrijwillig een punt zetten achter hun topsport. Daarom gingen psychologen deze theorieën en modellen ook inzetten om ex-topsporters te leren omgaan met verlies. Ze gingen ervan uit dat een doodservaring vergelijkbaar was met het gevoel van het einde van topsport. (Lavalley & Wylleman, 2000)

De thanatologische benadering werd bekritiseerd omdat het ontbreekt aan een analogie tussen terminale ziekte en het beëindigen van de topsportcarrière (Gordon, 1995). Het insinueert dat het einde van de topsportcarrière een inherent negatieve ervaring is (Greendorfer & Blinde, 1985). Het feit dat veel sporters positieve ervaringen ervaren bij het nemen van de beslissing, zoals meer tijd voor het gezin, minder trainingsverplichtingen en het gegeven dat er nieuwe sociale en beroepsmatige uitdagingen na hun pensionering zijn, zou hiermee over het hoofd worden gezien (Park et al., 2013; Sinclair & Orlick, 1993; Young, Pearce, Kane, & Pain, 2006).

Het merendeel van de theoretische kaders rond rouw die wij terugvinden, gaat over het verlies van een dierbare. Het wetenschappelijk onderzoek heeft zich daar dan ook op toegespitst. Toch zijn er tal van verliezen die we kunnen omschrijven als niet eindigend of 'levend' verlies (Harris, 2011). Deze term werd geïntroduceerd door rouwexpert Manu Keirse. Dit betreft een verlies dat herhaaldelijk weer de kop opsteekt gedurende het verdere leven. Dit is verschillend van rouw bij overlijden.

Het gaat hier om het verlies van iets waarmee we een betekenisvolle relatie hebben en dat ons maakt tot wie we zijn. Dit kan secundaire verliezen met zich meebrengen, zoals bijvoorbeeld het verlies van identiteit, vrienden, doelen en status. Het spreekt voor zich dat we ons doorheen het leven niet alleen hechten aan personen maar ook aan waarden, plekken en dingen. In ons dagelijkse spreken gebruiken we de term rouw zowel voor het antwoord dat we geven op een betekenisvol verlies door overlijden als voor andere verliezen die we als ingrijpend ervaren, zoals een levend verlies.

2.2.5 Huidig denken over rouw en rouwzorg

Kunnen we het huidige denken over rouw en rouwzorg wel toepassen bij niet-doodgerelateerd verlies of levend verlies zoals bij het beëindigen van de topsportcarrière? Het onderzoek en de theorievorming is hierin schaars. In het theoretisch denken over de omgang met niet-doodgerelateerd verlies valt op hoe de nadruk wordt gelegd op de processen van betekenisgeving. Het gaat om belangrijke verliezen waar we emotioneel hebben in geïnvesteerd (Harvey, 2002).

Darcy Harris schrijft in haar boek *Counting our losses*, dat niet-doodgerelateerde verliezen ons niet op dezelfde manier raken maar dat ze wel even reëel zijn. Het is misschien niet de rouw om de fysieke nabijheid van een steunfiguur die bedreigd wordt, maar wel de 'stabiele' identiteit. Een verlieservaring, door welk verlies dan ook, door overlijden of niet, deelt het eruit voortvloeiende proces van betekenisgeving waardoor we een bepaalde samenhang en continuïteit van onszelf in de wereld kunnen behouden of herstellen. Het gemeenschappelijke is om de identiteit te reconstrueren zodat we weer een gevoel van veiligheid en coherentie verkrijgen (Harris, 2015).

Dat er verschillende rouwreacties optreden, ook bij niet-doodgerelateerd verlies, werd wel vastgesteld in onderzoek, zoals bij het verliezen van je job. Vergeleken de rouwreacties na overlijden en jobverlies en concludeerden dat deze erg gelijkend zijn. In die zin kunnen wij spreken over rouw na elk soort verlies dat onze identiteit, onszelf en wereldbeeld ontwricht, want de processen van betekenisgeving zijn gelijklopend. Zo kunnen we een betekenisgevende verlieservaring ook als rouw bestempelen. Het gaat daarnaast in beide gevallen over het verlies aan iets waaraan iemand gehecht is en waarbij de persoon de

veiligheid wil herstellen (Papa & Maitoza, 2013). Wij zullen hiervoor onze emoties reguleren en copingstrategieën inzetten. Het verlies van datgene wat ons een gevoel van veiligheid gaf, opent de mogelijkheid om routines te doorbreken en keuzes te maken waardoor we iemand anders worden (Harris, 2015).

2.2.6 Nieuwe visie op rouw door experts

Zoals rouwexpert Manu Keirse beschrijft, kan rouw werkgerelateerd zijn en optreden bij verlies van je job. De impact van dit verlies is vaak afhankelijk van hoe sterk je geïdentificeerd bent met je job (*Rouw en werk*, 2017). Het is niet zo verwonderlijk dat een topsporter, die vaak meer dan 8 uur per dag met sport bezig is, de sport die hij beoefent als identiteit aanneemt. Heel vaak hoor je "ik ben" een topsporter, terwijl je eigenlijk "doet" aan topsport. Verlies van je job is een stressvol gebeuren en een kritische overgang in de levensloop (*Rouw en werk*, 2017).

Een andere rouwexperte, Uus Knops, beschrijft rouw bij topsport als een "ontwikkelingstrauma" dat atleten dwingt om hun identiteit en toekomstplannen te herzien. Ze benadrukt het belang van professionele begeleiding om atleten te helpen omgaan met de emotionele en praktische uitdagingen van het beëindigen van hun carrière. In een onderzoek van Harvard vertelde Michaël Phelps: "Ik was bang voor wat er zou gebeuren na mijn zwemcarrière. Ik wist niet wie ik was zonder zwemmen". Zijn collega zwemkampioen, Ian Thorpe, heeft het in een artikel in De Morgen over het zwarte gat en depressie na het beëindigen van de topsportcarrière. An Simons, goed voor olympisch brons in Athene, vertelt over het zwarte gat in haar boek 'De zachte weg' (2020). Ze heeft het over zichzelf heruitvinden en op zoek gaan naar wat er nog in haar zat nadat het laatste applaus was uitgestorven. Het waakvlammetje voorbij het olympisch vuur. Ze vertelt dat je uit dit zwarte gat kan klimmen en opnieuw het licht kan zijn. Met meer helderheid dan voordien, klaar en duidelijk.

Rouwexpert Uus Knops bevestigt dat hoe groter de identificatie met je werk is, hoe moeilijker de verlieservaring kan zijn. Je werk zegt immers iets over wie je bent, wat je graag doet, wat je belangrijk vindt. Op een bepaald moment ben je zo hard met je werk verweven dat afscheid nemen een enorme impact heeft op je identiteit. Bovendien valt het afscheid nemen van collega's vaak zwaar (*Professioneel afscheid*, 2021). Het is zo dat teamsporters heel

intens met hun teamgenoten samenwerken. Ze beleven veel unieke momenten en leren samen tegenslagen verwerken. Dit afscheid van collega's teamgenoten brengt een gevoel van verlies met zich mee.

Of de keuze om te stoppen met het beroep door de persoon zelf genomen is of niet, heeft een impact op het verwerkingsproces. Als je er zelf voor kiest en de volgende uitdagingen klaar staan, is dat een mooi voorbeeld van "snoeien om te groeien" zoals Uus Knops het verwoordt. Als de keuze niet door de persoon zelf gemaakt is, kan er een gevoel van boosheid, frustratie, machteloosheid, verdriet of pijn optreden (*Professioneel afscheid*, 2021).

Als rouwadvies geeft Uus Knops aan dat het belangrijk is om te "balanceren tussen activeren en accepteren". Is dit ook toepasbaar voor topsporters wanneer ze afscheid nemen van hun carrière? Uus Knops beschrijft het "activeren" bij het verlies van een beroep als het actief zoeken naar informatie. Dit helpt individuen om zelf begrip te krijgen voor de beslissing om te stoppen. Ook stelt het anderen in de omringende context in staat om begrip op te brengen voor de situatie. Mogelijks heeft het einde van de beroepsuitoefening niets te maken met de capaciteiten en hoeft er niet onnodig getwijfeld te worden aan zichzelf. Misschien treedt er door actief denkwerk een gevoel van opluchting, omdat het gevoel kan optreden dat het de juiste beslissing was om te stoppen. Dit besef zal de acceptatie vergemakkelijken. Welk gevoel het einde van de carrière ook met zich meebrengt, het is vooral van belang om er voldoende bij stil te staan (*Professioneel afscheid*, 2021).

Het beëindigen van een topsportcarrière gaat vaak gepaard met tegenslag en gevoelens van mislukking, zoals blijkt uit de getuigenis in de inleiding, waarin een blessure de beëindiging versnelde. Hoe zet de ex-topsporter die tegenslag en de emotionele en fysieke gevoelens om in kansen? Nergens anders is falen beter gedefinieerd en onweerlegbaar als in de sport. Als topsporter leert men al jong gracieus omgaan met mislukking of verlies. Deze atleten kunnen deze transitie mogelijks zien als een persoonlijke mislukking, het onvermogen om doelen te bereiken die belangrijk voor hen waren. Het risico dat hiermee gepaard gaat, is dat zij hun leven ermee gaan definiëren en deze topsporter zich gelijk gaat stellen met mislukking. Het is niet makkelijk om bij de transitie naar een nieuw hoofdstuk direct te kijken naar nieuwe kansen in plaats van het persoonlijk falen. Dit persoonlijk falen omzetten in brandstof vraagt tijd. Deze tijd en investering in goede rouwzorg is belangrijk om de topsportcarrière niet uitsluitend in het licht te zien van mislukking, maar ook succes (*Het leven is zwaar*, 2023).

2.2.7 Reacties op rouw bij het beëindigen van de topsportcarrière

Ex-topsporters kunnen een gevoel van rouw ervaren bij de overgang naar een leven na de topsport. Voor veel topsporters vertegenwoordigt sport een (quasi-)professionele activiteit die gericht is op atletische uitmuntendheid en sportief succes. Geprofessionaliseerde sportcarrières vereisen dat atleten prioriteit geven aan tijd voor training en competitie, waardoor andere interesses ondergeschikt worden gemaakt. Bovendien ontwikkelen veel atleten een sterke atletische identiteit en dragen hun sportprestaties en sociale erkenning aanzienlijk bij aan hun gevoel van eigenwaarde (Alfermann & Stambulova, 2007).

Zodra de sportcarrière ten einde loopt, worden sporters vaak geconfronteerd met grote veranderingen op verschillende gebieden van het leven (Stambulova & Samuel, 2020). Deze beëindiging van de topsportloopbaan is een bijzonder moeilijke overgang die reeds bestaande en eerder niet-herkende of niet-erkende uitdagingen en problemen in het leven kan triggeren die het overgangsproces verergeren. Hoewel veel topsporters een 'gezonde' overgang hebben naar hun nieuwe fase in het leven, heeft een deel van de topsporters te maken met een moeilijker overgang in de status als niet-sporter. Factoren zoals vroegtijdige stopzetting als gevolg van een reeks onvoorziene factoren zoals blessures en de-selectie, of het niet vooruitplannen en het niet treffen van financiële en andere levensstijlvoorzieningen na de carrière, kunnen ertoe leiden dat atleten last hebben van een moeilijke overgang (Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Kuettel, Boyle, Christensen, & Schmid, 2018).

Voor degenen die op wereldklasse en hoger competitieniveau aan sport gedaan hebben, kan het een bijzondere uitdaging zijn. In lijn hiermee gaat dit voor 39% van de sporters gepaard met psychologische problemen en kosten voor het welzijn (Mannes et al., 2018). Dat cijfer is bijna twee keer zo hoog is als dat van pensionering van werknemers in het algemeen (Pinquart & Schindler, 2007). Van een aantal factoren is bekend dat ze van invloed zijn op de aanpassing van atleten, maar verandering en verlies van identiteit behoren tot de meest impactvolle (Park et al., 2013).

Hoewel de ontwikkeling van een sterke atletische identiteit gunstig is voor de motivatie en prestaties, is de prijs die eraan verbonden het verlies ervan dat diep gevoeld wordt. Dit gevoel van verlies kan vooral zwaar zijn wanneer een atleet besluit de topsport te verlaten. Dat vertrek kan een risico vormen voor zowel de gezondheid als het welzijn van de atleet (Cosh et al., 2015; Giannone et al., 2017).

Net als voor leden van de algemene beroepsbevolking, gaat pensionering uit de sport gepaard met een proces van identiteitsverandering (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2020). Er zijn echter opmerkelijke verschillen in de specifieke factoren die aanpassing in elke omgeving voorspellen. De factoren die met name relevant zijn voor hogere niveaus van wedstrijdsport zijn de sterkte van de atletische identiteit van een individu en de uitdaging om een alternatieve betekenis te vinden voor het leven na beëindiging van de carrière, de mate waarin sportieve carrièredoelen zijn bereikt, de mate waarin pensionering vrijwillig of gepland is en de leeftijd waarop sporters met pensioen gaan (Douglas & Carless, 2009; Filbay et al., 2019; Hickey & Roderick, 2017; Martin, Fogerty, & Albion, 2014; Park et al., 2013). Van deze factoren is het echter de sterkte van de atletische identiteit die het meest consistent naar voren komt als de belangrijkste, meestal negatieve, voorspeller van aanpassing in zowel kwalitatieve als kwantitatieve studies van sportuittreding (Cosh et al., 2015; Grove et al., 1997). Dit is niet verrassend wanneer gekeken wordt naar de enorme moeite en middelen die worden geïnvesteerd in het opbouwen van een atletische identiteit om de elitecultuur en -prestaties te ondersteunen. Sterker nog, waar de atletische identiteit sterk is, wordt deze vaak geassocieerd met een duidelijke afname in mentale gezondheid en levenstevredenheid na beëindiging van de carrière (bijv. Carless & Douglas, 2009; Lavalley et al., 1997; Lavalley & Robinson, 2007; Park et al., 2013). In deze specifieke context kan het dus een grote uitdaging zijn om je identiteit te reconstrueren, zoals blijkt uit de opmerkingen van de atleten; "als je niet iets anders vindt om het te vullen, vreet het je op". Toch is het duidelijk dat niet alle sporters aanpassingsproblemen ervaren. Dit geldt ook voor velen die een sterke atletische identiteit behouden (Martin, Fogerty, & Albion, 2014). Voor Tia Hellebout, atletiekkampioen, ging deze overgang eerder vanzelf omdat zij volgens haar direct aan de slag kon bij een evenementenbureau en een goed plan had vooraf aan de beslissing (*De zachte weg*, 2020).

2.2.8 Rouw is multidimensionaal

Bij rouw kunnen verschillende **gevoelens** optreden, waaronder verdriet, angst, schuldgevoel, spijt, schaamte, zelfmedelijden, wanhoop, neerslachtigheid, depressie, blijdschap, opluchting, liefde, warmte, bevrijding, boosheid, woede, jaloezie, innerlijke verdeeldheid, verlies van vertrouwen, eenzaamheid, gemis, hunkering, leegte, hulpeloosheid,

machteloosheid, zich in de steek gelaten voelen, niets voelen, en vele anderen (*Het DNA van rouw*, 2017).

Bovendien manifesteren er zich ook reacties op cognitief niveau. Deze kunnen verschillende vormen aannemen, zoals ongeloof, ontkenning, verwarring, desoriëntatie, opdringende **gedachten** en beelden, dromen, voortdurend bezig zijn met herinneringen, en dwangmatig overpeinzen (*Van het leven geleerd*, 2009).

Bij rouw kunnen ook **gedragsuitingen** optreden, waaronder slaapstoornissen, eetstoornissen, schrikreacties, terugtrekken, steun zoeken, onhandigheid, rusteloosheid, hyperactiviteit, opstandigheid, risicovol gedrag, agressie, zuchten, huilen, het koesteren van voorwerpen of juist het vermijden van alles wat herinneringen oproept (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Ten slotte kunnen er ook lichamelijke en existentiële klachten optreden, zoals hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, maagklachten, ademhalingsmoeilijkheden, bibberen en trillen, hartklachten, spierpijn, een droge mond, diarree, verminderde weerstand, overgevoeligheid voor licht en geluid, verlies van energie, vermoeidheid, psychosomatische klachten en pijn. Bovendien kunnen mensen zich vragen gaan stellen over hun zelfbeeld en wereldbeeld. (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

2.2.9 Wat bepaalt een negatief of positief aanpassingsproces?

Het beëindigen van een carrière in de topsport betekent voor sommige topsporters een drastische verandering van identiteit, het verlies van sociale netwerken, een gebrek aan carrièreambities en mogelijke risico's voor zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid. Hoewel er in de academische literatuur een lacune was met betrekking tot praktische strategieën om sporters te ondersteunen bij het beëindigen van hun loopbaan, biedt andere literatuur tal van creatieve ideeën.

Het begrijpen van de ervaring van het stoppen met topsport en het zien van dit proces als doorlopend, kan atleten helpen om de veranderingen in hun leven beter te begrijpen en te accepteren. Het ontwikkelen van een goed afgerond gevoel van eigen identiteit is cruciaal,

evenals het inzicht in hoe ze hun unieke vaardigheden en sterke punten kunnen toepassen op nieuwe manieren van leven buiten de sportwereld.

Het verkrijgen van controle over hun pensionering door het opstellen van een duidelijk plan en het aanpassen aan nieuwe routines en mogelijkheden kan atleten helpen om zich zelfverzekerder te voelen over hun toekomst buiten de sport. Het normaliseren van de overgangservaring door te focussen op "het volgende hoofdstuk" en het opbouwen van vertrouwen in nieuwe levensrichtingen, kan de angst voor het onbekende verminderen en een soepele overgang vergemakkelijken. Toekomstig onderzoek kan baat hebben bij het ontwikkelen en evalueren van meer programma's om sporters te ondersteunen bij de overgang naar hun pensioen.

Bestaande modellen voor loopbaanbeëindiging en transitie, die uitgebreid worden besproken in de literatuur over het beëindigen van de sport (Lavalley, 2000; Stambulova & Samuel, 2020; Wylleman et al., 2004), suggereren dat een succesvolle aanpassing afhankelijk is van de hulpbronnen die mensen kunnen aanspreken om hen te ondersteunen in de transitie. Deze aanpassing wordt, bijvoorbeeld, weerspiegeld in het atletische model voor loopbaanbeëindiging van Taylor en Ogilvie (2001). Het benadrukt het belang van persoonlijke en situationele factoren in zijn drie componenten: oorzaken van pensionering, factoren gerelateerd aan aanpassing waaronder identiteitsprocessen en percepties van controle, en beschikbare middelen om aanpassing te ondersteunen zoals copingvaardigheden, planning voorafgaand aan pensionering en sociale steun. De belangrijkste voorspelling van dit model is dat de aanpassing positiever zal zijn naarmate sporters meer middelen hebben, diversiteit in identiteit ervaren en controle over het einde van de carrière hebben.

Latere modellen hebben een breder perspectief genomen om te erkennen dat de pensioneringstransitie deel uitmaakt van bredere ervaringen tijdens de loopbaan en het leven die ook kunnen bijdragen aan de aanpassing. Stambulova's (2003, 2017) atletische loopbaantransitie model beschouwt pensionering als een van de vele loopbaantransities in de sport die stadia van initiatie, ontwikkeling en beheersing omvatten, naast beëindiging. Het holistische atletische carrièremodel van Wylleman (2019) gaat een stap verder in een levensloopperspectief dat erkent dat deze fasen op alle ontwikkelingsniveaus voorkomen en van invloed zijn op psychologische, psychosociale, beroepsmatige, financiële en wettelijke domeinen en niet alleen op atletisch gebied.

De hulpbronnen en uitdagingen die specifiek zijn voor de transitie in deze modellen zijn vergelijkbaar met die in het model van Taylor en Ogilvie (2001) en de bredere literatuur over pensionering in de sport. Maar de vooruitgang in de latere holistische modellen is de erkenning dat de aanpassing aan pensionering niet alleen het resultaat is van factoren die relevant zijn voor één specifieke overgang in de sport. Het is veeleer het resultaat van een wisselwerking tussen ervaringen en invloeden in de loop van een carrière en leven.

Een gemeenschappelijk thema in deze modellen is het belang van de steunbronnen en strategieën die een individu meeneemt naar een situatie om zijn persoonlijke transitie te ondersteunen (Smismans, 2021). Deze zijn duidelijk belangrijk, maar veel hulpbronnen hebben ook een sociale dimensie. Hoewel dit wordt erkend in bestaande modellen, is de theoretische onderbouwing niet duidelijk. Sociale steun wordt bijvoorbeeld erkend als vitaal voor het verminderen van stress, het verbeteren van het zelfvertrouwen en het verbeteren van de prestaties bij atleten (Freeman, 2009) en als een belangrijke factor bij de aanpassing van mensen die de topsportcarrière vaarwel zeggen (Stambulova, 2016; Wylleman, 2019). Dergelijke steun wordt erkend als een reeks potentiële bronnen: de coach van een sporter of een andere speler, maar ook zoals familie of voormalige teamleden. In de context van loopbaantransitie is er echter weinig onderzoek gedaan naar de nuances van ondersteuning die antwoord geven op vragen over wanneer en van wie dergelijke ondersteuning wordt gezocht, of de mate waarin deze waarschijnlijk effectief is wanneer deze wordt geboden.

2.2.10 Rouwzorg en interventies

Identiteitsgerichte screening of interventie tijdens de sportcarrière van sporters zou mogelijk een aantal psychologische problemen kunnen verminderen die geassocieerd worden met sportuittreding (Gianone, 2017).

Op het niveau van interventies suggereert de analyse in het onderzoek van Paul Wylleman (2004) dat de focus op interventies is verschoven van het gebruik van traditionele therapeutische benaderingen zodoende om te gaan met de mogelijk traumatische ervaring van de beëindiging van de atletische carrière, naar dat van loopbaantransities en levensvaardighedenprogramma's voor atleten gericht op het bieden van ondersteuning en educatie aan atleten die atletische en niet-atletische transitie maken (Wylleman, 2004). Om

topsporters te helpen om te gaan met de transitie, in het bijzonder sporters die moeite hebben zich aan te passen, zijn er diverse interventies op het gebied van levensvaardigheden, begeleiding, carrière en onderwijs zoals bijvoorbeeld het Athlete Career and Education Programme en Making the Jump Programme. Deze zijn ontwikkeld in tal van landen, waaronder Australië, de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Canada en Nieuw-Zeeland. Wylleman (2004) schetste dat dergelijke interventies meestal worden beheerd door overheidsinstanties zoals Sport Nieuw-Zeeland via HPSNZ, NSO's zoals Netball New Zealand en Nationale Olympische Comités zoals New Zealand Olympic Comité. De meeste interventies zijn erop gericht om topsporters te helpen bij het ontwikkelen van een carrière/beroep en sociale en educatieve vaardigheden om hun aanpassing te ondersteunen (Anderson & Morris, 2000; Gordon, 1995; Taylor & Ogilvie, 1994) en de kwaliteit van leven (Stronach & Adair, 2010) te ondersteunen gedurende het proces. Bijgevolg verwerven veel van de individuen waardevolle levensvaardigheden zoals timemanagement en doelen stellen en worden ze efficiënt in het beheren van hun levensstijl. Dat laatste bereidt hen voor op een potentiële carrière na de sport (Laval  e, Gorely, Laval  e, & Wylleman, 2001).

Sommige interventies ondersteunen atleten rechtstreeks bij het zoeken naar werk. Voorbeelden hiervan zijn gespecialiseerde diensten zoals Olympisch en Paralympisch Netwerk voor Arbeidsbemiddeling of Loopbaanbegeleiding Topsport van de dienst Carrièrebegeleiding Topsport van Sport Vlaanderen. Atleten kunnen in contact gebracht worden met bedrijven die geschikte werkgelegenheid bieden, terwijl anderen workshops aanbieden om de atleten te helpen hun eigen carrière pad te bepalen. Er zijn barrières, waaronder financiële beperkingen en het sporadische karakter van veel interventies. Hierdoor worden bredere problemen bij de transitie zoals sociale integratie of emotionele steun soms verwaarloosd (Gorely, Bruce, & Teale, 1998; Laval  e et al., 1997).

2.2.11 Bestaande ondersteuningsprogramma's

Tot slot bevatten de suggesties voor toekomstige conceptuele ontwikkelingen verschillende aspecten. Ten eerste is er de noodzaak om de beschikbare kennis uit te breiden over de kenmerken van specifieke transitie, zoals niet-normatieve transitie en in-carrière transitie. Daarnaast is er de behoefte aan onderzoek naar de invloed van sport-, geslachts- of cultuurspecifieke factoren op de kwaliteit van het transitieproces. Tenslotte wordt er

benadrukt dat er meer aandacht moet worden besteed aan de gebruiksvriendelijkheid en toepasbaarheid van sportcarrièretransitie-interventies en -programma's voor alle sporters. Er zijn twee transitieperiodes in de sportieve carrière van een topsporter waarvan men uit onderzoek heeft geleerd dat deze uitdagend zijn. De eerste periode situeert zich bij de overgang van het middelbaar naar het hoger onderwijs en de tweede bij de overgang van de topsportcarrière naar de na-carrière (Wylleman, 2004).

Sport Vlaanderen, partner in dit onderzoek, biedt carrièrebegeleiding aan tijdens de eerste transitieperiode en carrièrebegeleiding+ tijdens de tweede transitieperiode. Ook tijdens de topsportcarrière kunnen topsporters beroep doen op een carrièrebegeleider van de afdeling Topsport. Afhankelijk van de criteria waaraan de topsporter voldoet zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kan de ruimere groep topsporters een individueel adviesgesprek hebben met een carrièrebegeleider van Sport Vlaanderen en komen ze in aanmerking voor een begeleidingstraject, namelijk Loopbaanbegeleiding Topsport, een poule van excellente loopbaanbegeleiders die door Sport Vlaanderen is samengesteld.

Een selecte groep topsporters die aan hogere sportieve prestatiecriteria voldoen binnen hun olympische of paralympische discipline, komen naast het adviesgesprek en de Loopbaanbegeleiding Topsport ook in aanmerking voor meer intensieve begeleiding via individuele carrièrebegeleiding én voor ondersteuning van het Sociaal Fonds voor de Sport. Die laatste kan helpen bij de financiële ondersteuning wanneer je als voormalig topsporter opleiding wenst te volgen of beroep wil doen op verschillende experts, onder andere voor psychologische ondersteuning (Sport Vlaanderen, 2024).

De Welzijnwet van 1996 bepaalt een aantal verplichtingen van de werkgever. Voor een aantal topsporters treedt Sport Vlaanderen op in de hoedanigheid van werkgever. De Welzijnswet eist dat elke werkgever een welzijnsbeleid voert en beschikt over een “Interne Dienst voor Preventie en Bescherming op het werk”. Daarbij moeten de risico's en gevaren geïdentificeerd en geëvalueerd worden. Psychosociale risico's worden gedefinieerd als professionele risico's die de werknemers psychische en eventueel ook lichamelijke schade kunnen berokkenen. Aan de hand van de risicoanalyse moeten maatregelen gesteld worden die de risico's en schade voorkomen en/of beperken (Federale Overheidsdienst - Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg, 2024).

Bovenstaande studies definiëren de psychosociale risico's die verbonden zijn aan het beëindigen van een topsportcarrière. Sport Vlaanderen heeft die geïmplementeerd in het welzijnsbeleid voor de topsporters. Zoals vervat in het huidige Topsportactieplan V (2021-2024) wenst Sport Vlaanderen topsporters op een gezonde en succesvolle manier te ondersteunen bij de overgang naar het leven na een topsportcarrière. Topsporters dienen begeleid te kunnen worden door experts uit een multidisciplinair team, in domeinen waar zij persoonlijk het meest nood aan hebben. Dit team zal bestaan uit onder andere psychologen, loopbaanbegeleiders en andere experts (Vlaams ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2020).

“Be a winner In elite Sports and Employment before and after athletic Retirement”, kortweg B-WISER is een project dat gecoördineerd werd door professor Paul Wylleman van de Vrije Universiteit Brussel. Het Belgisch Olympisch Comité en het Belgisch Paralympisch Comité hebben hieraan meegewerkt vanuit hun expertise in het Athlete Career Program. Die laatste heeft als doel een kader aan te bieden aan topsporters om zich te kunnen ontwikkelen tijdens en na hun topsportloopbaan (B-WISER, 2024). Binnen dit project is een wetenschappelijk gebaseerde toolbox ontwikkeld, namelijk de Dual Career Tool self-assessment, die actieve en voormalige topsporters (en ook de duale carrièrebegeleiders) helpt om hun competenties te versterken voor een succesvolle carrière (Vrije Universiteit Brussel, 2024).

Athlete365 is voor en door atleten gecreëerd om wereldwijd uit te groeien tot een community van elite- en olympische sporters om hun levenskwaliteit te verbeteren. Je kan je als (ex-)topsporter registreren om lid te worden van de community. Eén van de initiatieven is Athlete365 Career+ met als doel de atleten te ondersteunen in hun transitie naar de na-carrière, maar ook actieve atleten die overwegen om een duale carrière uit te bouwen. Zo worden onder andere online-trainingen via deze weg aangeboden. Om bijvoorbeeld je weg naar de arbeidsmarkt te vergemakkelijken, kan je getuigenissen van ex-topssporters bekijken, jezelf als mentor waardevol maken voor andere topsporters en nog veel meer (Athlete365, 2024).

Een andere toolkit genaamd "The European Dual Career Toolkit Starting11", met de Hogeschool van Amsterdam als projectleider en ondersteund door Erasmus+, werkt indirect ondersteunend voor de atleten vanuit een andere invalshoek. Dit initiatief ondersteunt de sportinstanties, onderwijsinstanties en bedrijven op de arbeidsmarkt. Het biedt

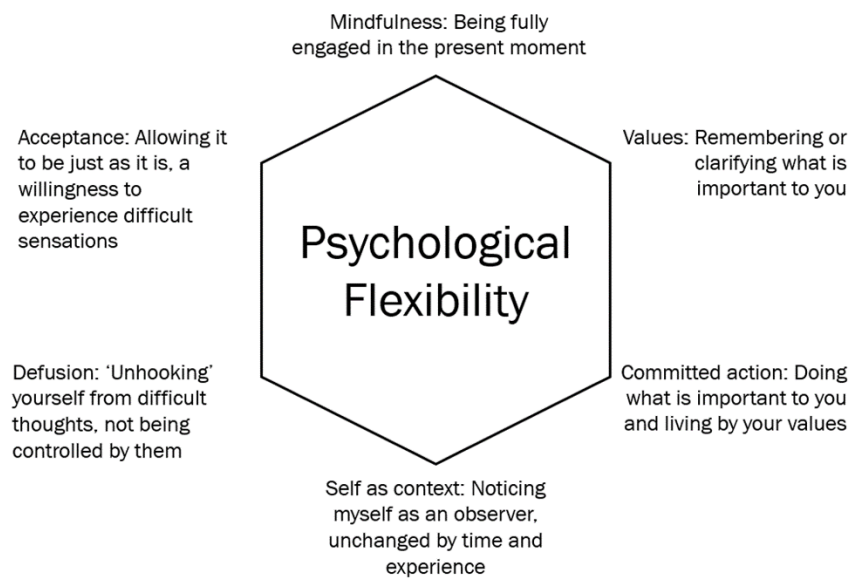
managementtools aan om duale carrières te faciliteren, oefentools om de atleten voor te bereiden op een duale carrière en een carrière na topsport en verder coaching tools om professionele adviesdiensten te ondersteunen in de begeleiding van atleten (Starting11, 2024).

2.2.12 Bijdrage van ACT en Mindfulness

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is erkend als een evidence-based praktijk in de geestelijke gezondheidszorg door verschillende nationale instanties voor geestelijke gezondheidszorg, waaronder de in de VS gevestigde National Registry of Evidence-based Programs and Practices. ACT wil mensen helpen om acties te ondernemen die hen dichterbij een waardevol leven brengen, in plaats van alleen maar onplezierige interne toestanden te verminderen. In topsport is er onderzoek gebeurd naar de effectiviteit van ACT en Mindfulness en toont dit succesvol te zijn (Laura M. Schwab Reese, Ryan Pittsinger, Jingzhen Yang, 2012).

Naast topsport is deze gedragstherapie in gebruik bij het omgaan met rouw. Het gaat erom dat de gevoelens, gedachten en gebeurtenissen een deel zijn van het leven en dat dit onvermijdbaar bij het leven hoort. Het gaat erover dat je dat waar je controle over hebt, gaat aanpakken, je denkwijze en je gedrag gaat onder de loep nemen. ACT en Mindfulness kunnen helpen bij het erkennen en accepteren van de moeilijke emoties die vaak samengaan met rouw (Boelen, 2006). Het neemt een bepaalde druk weg om emoties te onderdrukken en het niet te ontkennen maar te accepteren. Het kan je ondersteunen om je aandacht te richten op het hier en nu, waar heb ik controle over en waar niet. Door aan de slag te gaan met ACT kan de persoon loskomen van het idee dat hij iets of iemand is, bijvoorbeeld topsporter, maar eerder terug mens met verschillende vaardigheden. De eventuele rouwperiode kan dan gezien worden als een menselijke reactie van het beëindigen van de topsportcarrière.

ACT kan ook ondersteunen in het vinden van nieuwe doelen omdat de persoon gericht bezig is met waarden die belangrijk voor deze persoon zijn en ook gericht actie te ondernemen (Hayes, 2015).



Figuur 3: Theoretisch model van ACT (Parmar A, 2021)

3 Methode

Aan de hand van een thematische narratieve analyse is er gekeken naar de beleving van de deelnemers. Hoe kijken ex-topsporters terug op hun topsportleven en hoe ervaren zij dit kort na het nemen van de beslissing of het einde van de carrière?

Hierbij volgt een gedetailleerde beschrijving en verantwoording van de methodologie voor dit onderzoek. Een beschrijving van de deelnemers, hoe zij werden geworven en de procedure voor het verzamelen en analyseren van de gegevens. De maatregelen die werden gebruikt om de informatie te verkrijgen en de ethische overwegingen en beperkingen van de methode worden besproken.

3.1 Dataverzameling

In dit onderzoek is een kwantitatieve en kwalitatieve benadering gebruikt om de rouw en verlieservaring van topsporters tijdens het beëindigen van de topsportcarrière te onderzoeken. Er werd een online vragenlijst ontwikkeld in Google Formulieren (bijlage 4). Deze vragenlijst richtte zich op de persoonlijke beleving van het beëindigen van de topsportcarrière, de individuele emoties en bevindingen rond ondersteunende en niet-ondersteunende maatregelen die gepaard gingen met de aanpassing aan het nieuwe hoofdstuk na de topsportcarrière. In de vragenlijst werd gevraagd naar demografische basisgegevens, waaronder leeftijd, sporttak, geslacht, hoedanigheid; professioneel of semi-professioneel (ex-)topsporter en jaar van stopzetten van de topsportcarrière. Tot de uitsluitingscriteria van de voormalige topsporters behoorden niet-atleten, recreatieve atleten en atleten jonger dan 18 jaar.

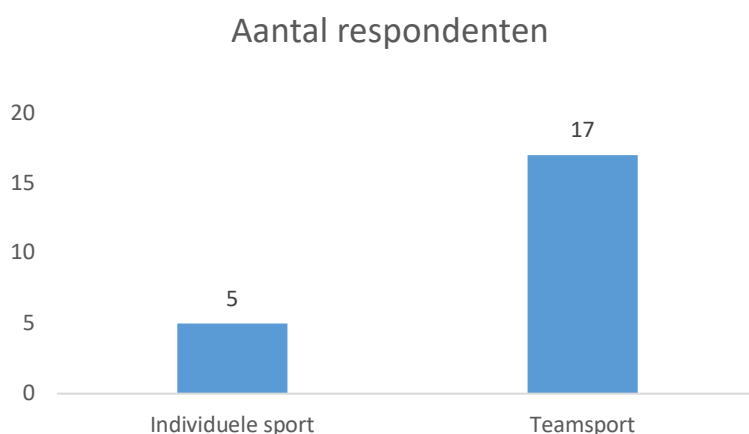
Voorafgaand aan een formele e-mail met een link naar de vragenlijst werd er een e-mail verstuurd met informatie over het onderzoek en werd er gepeild naar de motivatie tot deelname (bijlage 3). Zo hebben ex-atleten hun interesse in het onderzoek kunnen uiten. Op basis van een selecte steekproeftrekking werden zeven voormalige atleten gecontacteerd begin februari 2024, hetzij via WhatsApp, hetzij via een persoonlijk gesprek. Aan de hand van de methode snowball sampling werd de steekproef uitgebreid tot achtentwintig voormalige topsporters.

Daarna is er een formele uitnodiging naar de geïnteresseerden verstuurd met een link naar de vragenlijst. De voordelen van het gebruik van een online enquête (bijlage 3) omvatten de toegankelijkheid voor deelnemers die geografisch ver verspreid zijn en het verkrijgen van een steekproef die representatiever is voor de gewenste populatie. De atleten zijn vrij om de vragenlijst in te vullen wanneer het hen het beste uitkomt. Deelname was vrijwillig en deelnemers ontvingen informatie over het doel van het onderzoek en de contactgegevens van de onderzoekers. De vragenlijst was tien weken lang actief om de deelnemers de tijd te geven om deze in te vullen. Na een periode van vier weken is er een herinnering naar de deelnemers gestuurd om de vragenlijst in te vullen. Na tien weken is er besloten om de vragenlijst af te sluiten en over te gaan tot de analyse van de gegevens.

Aanvankelijk uitten achtentwintig respondenten hun interesse in deelname aan het onderzoek. Uiteindelijk zijn tweeëntwintig voormalige topsporters geselecteerd voor het onderzoek. Zij voldeden allen aan de inclusiecriteria. Om deel te nemen aan het onderzoek moesten de deelnemers minstens 18 jaar oud zijn, deel hebben uitgemaakt van een prestatieprogramma en minimum één en maximum twintig jaar geleden hun topsportcarrière hebben beëindigd.

De resterende oorspronkelijke deelnemers werden aangemoedigd om de vragenlijst in te vullen, maar zonder resultaat.

De tweeëntwintig deelnemers voldeden allen aan deze criteria en kwamen dus in aanmerking voor deelname aan het onderzoek.



Figuur 4: Overzicht aantal teamsporters en aantal individuele sporters

Alle tweeëntwintig atleten hebben deel uitgemaakt van een prestatieprogramma, waaronder vier semiprofessionele ex-topsporters en achttien full-professionele ex-topsporters. Er waren er eenentwintig met de Belgische nationaliteit en één atleet met de Nederlandse nationaliteit.

Hierbij waren tien vrouwelijke atleten en twaalf mannelijke atleten. Vijf deelnemers beoefenden een individuele sport en zeventien respondenten een teamsport. Bij de deelnemers waren er twee atleten van nationaal niveau en twintig atleten van internationaal niveau, waaronder vijf Olympiërs.

De leeftijd van de atleten bij het beëindigen van de carrière varieerde van 25 tot 38 jaar ($M=30,41$) en het aantal jaren beoefende topsport van 6 tot 20 jaar ($M=12,95$).

Het aantal jaren dat is verstreken sinds het beëindigen van de topsportcarrière varieerde van 3 tot 16 jaar ($M=7,91$).

Zestien atleten hebben vrijwillig hun carrière beëindigd en zes atleten onvrijwillig door bijvoorbeeld blessure of het verlies van een contract. Zeven atleten kregen een vorm van begeleiding ter voorbereiding van het beëindigen van hun topsportcarrière en vijftien atleten niet.

Om een antwoord te vinden op de onderzoeksvraag en de bijhorende deelvragen werd een pragmatische onderzoeksfilosofie gebruikt die een gemengde methode voor onderzoeksvragen toepast (Giacobbi, 2016). De literatuurstudie is hierbij gekoppeld aan de bevraging van deze tweeëntwintig voormalige topsporters en twee experts in begeleiding van topsporters.

3.2 Bevraging voormalige topsporters

Om de anonimiteit van de deelnemers te kunnen garanderen wordt er geen inkijk gegeven in de verschillende sporttakken. Gezien de mediabekendheid van een grote groep van de deelnemers aan het onderzoek kan de anonimiteit niet gegarandeerd worden. Het onderzoek beperkt zich tot het vernoemen dat de respondenten uit vijf verschillende sporttakken komen, waarvan twee individuele sporten en drie teamsporten.

Om beter inzicht te krijgen in de leefwereld van de topsporters en het proces dat zij doormaken bij beëindiging van de topsportcarrière werd een kwalitatieve voorgestructureerde vragenlijst opgesteld.

Alle tweeëntwintig kandidaten kregen voor het invullen van de digitale vragenlijst en/of het afleggen van het interview via mail een privacyverklaring en een toestemmingsformulier

toegestuurd. Deze blanco documenten zijn respectievelijk toegevoegd als bijlage 1 en 2. Zowel de geïnformeerde toestemming als de informatie onttrokken bij de deelnemers blijft anoniem en vertrouwelijk. Daarnaast kregen de deelnemers steeds de mogelijkheid om aanvullende informatie te vragen en behielden zij het recht om deelname aan het onderzoek, eender wanneer in het proces, te beëindigen.

Eenentwintig respondenten hebben de online vragenlijst (bijlage 4) ingevuld, waarvan zeventien topsporters deelnamen aan een voorgestructureerd interview, hetzij via Teams, hetzij fysiek op een locatie naar keuze van de deelnemer. Bij één deelnemer werd de vragenlijst niet op voorhand ingevuld, maar tijdens het interview door de interviewer. Voor het interview werd een gestandaardiseerd stappenplan gebruikt door beide onderzoekers.

Vier atleten stelden zich kandidaat voor de focusgroep, waarvan drie atleten hebben afgehaakt voor aanvangsdatum. De focusgroep werd in onderling overleg met de overgebleven deelnemer geannuleerd.

3.3 Bevraging experts

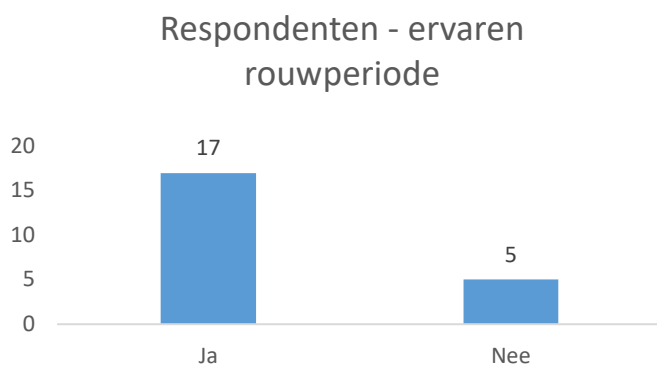
Om een antwoord te krijgen vanuit verschillende invalshoeken, werden twee experts bevroegd in het begeleiden van topsporters, waarvan een technisch directeur topsport en een sportpsycholoog die een topsporter in begeleiding had omwille van moeilijkheden bij het verwerken van de carrièrebeëindiging. Deze experts werden bevroegd aan de hand van een voorgestructureerd interview met een kwalitatieve vragenlijst, waarbij voornamelijk een open vraagstelling gebruikt werd (bijlage 6).

4 Gegevensanalyse

Bij het verzamelen zijn de gegevens in Excel naast elkaar uitgezet per deelvraag. Frequenties werden weerhouden in frequentietabellen en grafieken werden gegenereerd om een beter zicht te krijgen op de data. Vragen waar iedereen 'ja' op antwoordde, werden verwijderd. Sommige data zijn getransformeerd om beschrijvende statistiek op te kunnen toepassen, zodat dit geturfd kon worden. Dit werd bijvoorbeeld gebruikt om in kaart te brengen hoeveel een bepaalde emotie wordt aangegeven door de deelnemers.

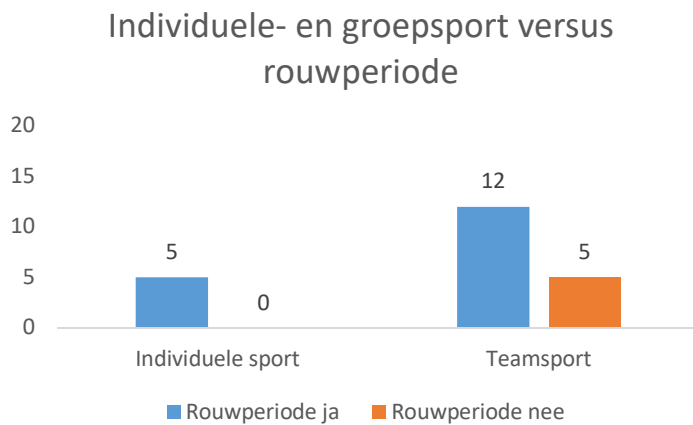
SPSS werd niet gebruikt omwille van de beperkte steekproef. Gezien de kleine steekproef ($n=22$) werden geen percentages gebruikt. De steekproef is te beperkt om uitspraken te kunnen doen voor de volledige populatie.

In dit onderzoek zal de analyse in frequenties gebeuren. De deelnemers kregen keuzemogelijkheden in het al dan niet aanwezig zijn van rouw bij het beëindigen van de topsportcarrière. Hierbij is bekeken hoe vaak een mogelijkheid gekozen werd. Dit is gegenereerd naar een staafdiagram om een beter inzicht te krijgen in de data.



Figuur 5: Aantal sporters die al dan niet een rouwperiode hebben ervaren

Daarnaast is de data gecombineerd en werd rouw ten opzichte van bijvoorbeeld team- of individuele sport uitgezet.



Figuur 6: Aantal individuele sporters en aantal teamsporters die al dan niet een rouwperiode hebben ervaren

De narratieve informatie uit de interviews is geïmplementeerd per deelvraag.

Deze methoden zorgden ervoor dat de deelvragen en mede de hoofdvraag konden beantwoord worden.

5 Betrouwbaarheid

De onderzoekers van deze bachelorproef zijn twee ex-topsporters waarvan één onderzoeker actief was binnen een individuele sport en de overige onderzoeker deel uitmaakte van een teamsport. Zo is er mogelijks minder met een tunnelvisie naar dit onderzoek gekeken. Als onderzoeker is getracht de rol als ex-topsporter in het interview te reduceren en exclusief als onderzoeker het gesprek te voeren. Dit was om zo min mogelijk invloed uit te oefenen op de beleving en de verhalen van de deelnemers. Om miscommunicatie tegen te gaan is er bij onduidelijkheden bij antwoorden van deelnemers afgetoetst door de interviewer. Hierdoor werd de kans op interpretatie geminimaliseerd. In sommige gevallen berustte dit bij verschillende vragen op interpretatie, zo bleek bij het navragen. Er werd bovendien de vraag gesteld of bij twijfel of missen van data alsnog contact mochten worden opgenomen. Dit was één keer noodzakelijk. Deze manier van werken heeft ertoe geleid dat er nauwkeurige interpretaties konden weerhouden worden.

Tenslotte is er gebruik gemaakt van een semigestructureerde vragenlijst die door de onderzoekers zoveel mogelijk op dezelfde manier werd bevraagd tijdens het interview.

6 Validiteit

In dit onderzoek werd gebruik gemaakt van triangulatie, verschillende methodes werden ingezet. De bevindingen uit de interviews met de deelnemende ex-topsporters werd vergeleken met de bevindingen van twee experts die werkzaam zijn binnen de topsportsector. Verder werd dit naast een grondige literatuurstudie over rouw en topsport gelegd. Deze hebben ervoor gezorgd dat er een eerder uitgebreid beeld is verkregen binnen het onderwerp en onderzoeksgebied.

Voorafgaand aan het onderzoek werd het onderzoeksdoel en de vragenlijst opgestuurd waardoor de deelnemer onafhankelijk van de interviewer de vragen al kon beantwoorden. Zo konden de beantwoorde vragen richting geven gedurende het interview. De interviewers hebben zoveel mogelijk dezelfde methode en vraagstelling gebruikt.

Voldoende zelfreflectie werd toegepast en de vragenlijst werd voorgelegd aan de onderzoekspartner, Sport Vlaanderen. Er werd geadviseerd om de vraagstelling niet suggestief te maken en daar alert op te zijn. In het eerste interview waren er sporadisch gesloten en suggestieve vragen, maar in de latere stadia van het onderzoek werd dit zoveel mogelijk vermeden. Regelmatige tussenanalyses werden uitgevoerd om te bepalen welke onderzoeksvragen meer data nodig hadden, waardoor er in de laatste tien interviews gerichte vragen konden worden gesteld.

Aan de deelnemers werd benadrukt dat anonimiteit van groot belang was en te allen tijde zou worden beschermd, zowel voorafgaand aan het versturen van de vragenlijst als tijdens de interviews. Dit kan hebben bijgedragen aan de openheid van de deelnemers. Bovendien werd gecommuniceerd dat beide onderzoekers ervaring hadden als topsporters, wat een gevoel van gelijkheid en vertrouwen creëerde.

De onderzoekspartner fungeerde bovendien als mentor, die waakte over mogelijke interpretatie- en denkfouten. Gedurende het proces werd een 'member check' toegepast, waarbij bepaalde bevindingen werden getoetst bij de ex-topsporters, als extra controle om te verifiëren of de resultaten overeenkwamen met hun ervaringen en perspectief.

7 Resultaten

Bij de weergave van de resultaten werd er onmiddellijk een link gemaakt met de literatuur, dit is niet gebruikelijk, toch werd deze overweging gemaakt om een overzichtelijke uiteenzetting te kunnen bekomen.

7.1 Beïnvloedende factoren – onderzoeksvraag 1

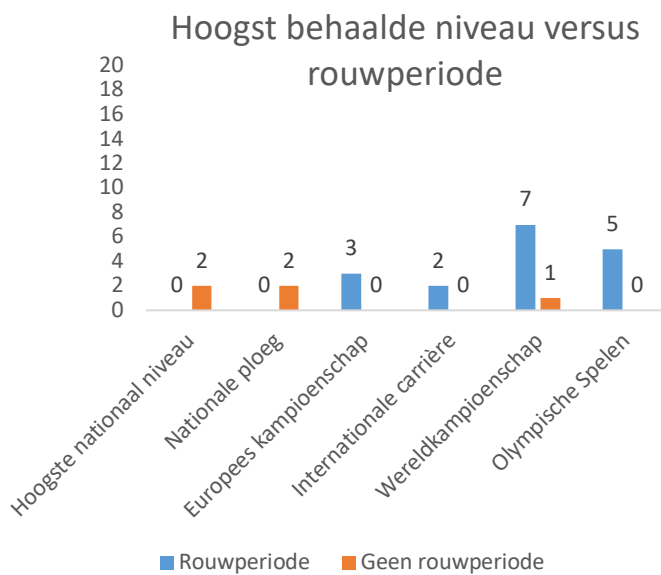
Welke factoren hebben de verlieservaring beïnvloed?

Zoals aangegeven in de data-analyse is er aan de slag gegaan met tweeëntwintig ex-topsporters die deel hebben uitgemaakt van een prestatieprogramma, waarvan vier semiprofessionele en achttien voltijds professionele topsporters. Twee atleten waren van nationaal niveau en twintig atleten waren van internationaal niveau (wereldkampioenschap en/of Europees kampioenschap en/of internationale competitie), waaronder vijf Olympiërs.

7.1.1 Intensiteit en niveau

Resultaten uit vragenlijst

Dit onderzoek constateert dat vier van de vijf atleten, waarbij rouw afwezig was, op een lager prestatieniveau actief waren dan de anderen. Een belangrijke nuance hierbij is dat het moeilijk is om een specifieke rangorde in niveaus vast te stellen, aangezien elke sportdiscipline een unieke context met zich meebrengt. Zo is, bijvoorbeeld, niet elke sport een olympische discipline, en een sporter kan een internationale carrière hebben op het hoogste wereldniveau zonder deel uit te maken van de nationale ploeg. Als onderzoekers met ervaring in de topsportwereld kan hierover een inschatting gemaakt worden, maar het is niet mogelijk om hier definitieve conclusies uit te trekken of absolute zekerheden te benoemen.



Figuur 7: Hoogst behaalde niveau versus rouwperiode

Resultaat vanuit de literatuur

Wanneer de intensiteit van de topsportcarrière en het niveau toeneemt, verhoogt dit de kans aanzienlijk op een negatief effect op de transitieperiode van de ex-topsporter naar de na-carrière. Het werkt dieper in op het denken, voelen en handelen nadat zij hun sportcarrière hebben beëindigd (Van Bottenburg, 2009). Daarnaast ervaren deelnemers die werk of studie combineerden met topsport minder de eenzijdige topsportidentiteit en minder rouw. Topsporters die enkel aan topsport deden, hadden het moeilijk om het leven na topsport op te pakken omdat ze een volledig nieuwe invulling moesten geven aan de identiteit (Van Bottenburg, 2009).

7.1.2 Gendersverschillen

Resultaat vanuit vragenlijst

In dit onderzoek zijn tien vrouwelijke atleten en twaalf mannelijke atleten bevestigd. Het niet ervaren van rouw werd door vijf deelnemers van het mannelijk geslacht aangegeven. Dit wil zeggen dat in het onderzoek zeventien van de tweeëntwintig deelnemers een rouwperiode hebben doorgemaakt, waarvan tien vrouwelijke ex-topsporters en zeven mannelijke ex-topsporters. Hoewel dit onderzoek inzet op een andere dimensie dan gendersverschillen, lijkt dit toch een interessant gegeven voor eventueel verder onderzoek. Er is geen literatuur

teruggevonden die het rouwproces in kaart brengt voor mannen en vrouwen bij het beëindigen van de topsportcarrière.

Resultaat vanuit de literatuur

Genderverschillen en het proces van beëindiging en hoe dit de psychologische processen van deze ex-topsporters beïnvloed staat in de literatuur eerder als variabele zonder theoretische overwegingen. Recente studies hebben wel een verschillende aanpak geïdentificeerd waarop zij omgaan met het proces van topsportcarrière. Meta-analyses hebben aangetoond dat vrouwelijke atleten eerder een duale carrière nastreven en zich meer inzetten voor onderwijs dan mannen, terwijl mannelijke atleten vaker prioriteit geven aan sport boven andere levensdomeinen (Schmid et al., 2023).

7.1.3 Sporttak, individuele sport of teamsport

Resultaat vanuit de vragenlijst

De respondenten kwamen uit vijf verschillende sporttakken. Vijf individuele sporters en zeventien teamsporters zijn weerhouden. Bij het doormaken van rouw, zoals te zien in figuur 6, ervaren de vijf deelnemers, die een individuele sport hebben beoefend, allen rouw. Bij de deelnemers in teamverband waren dit twaalf deelnemers. Vijf deelnemers ervoeren geen rouw.

7.1.4 Leeftijd

Resultaat vanuit de vragenlijsten

De leeftijd van de atleten gaat bij beëindiging van de carrière van 25 tot 38 jaar ($M=30,41$). Het aantal jaren dat zij aan topsport hebben gedaan, ging van 6 tot 20 jaar ($M=12,95$). Voor sommige deelnemers was dit langer geleden dan voor andere: het aantal jaren verstreken sinds topsport beëindiging ging van 3 tot 16 jaar ($M=7,91$).

7.1.5 Beleving kort na beëindiging en na verloop van tijd

Kort na beëindiging

Resultaat vanuit de interviews

Aan de hand van een thematische narratieve analyse is er gekeken naar de beleving van de deelnemers. Hoe kijken zij nu terug op hun topsportleven en hoe ervaren zij dit kort na het nemen van de beslissing of het einde van de carrière? Wij zien in de resultaten dat dit individueel en dynamisch verloopt. Experts bevestigen dat dit erg individueel is. Een technisch directeur topsport, bevroegde expert in dit onderzoek, gaat hierover in gesprek met de atleet. Hij ziet vooral erg gemengde gevoelens bij de topsporters en veel onzekerheid over wie zij zijn naast hun sport en wat het volgende hoofdstuk zal brengen.

Resultaten vanuit de literatuur

De literatuurstudie toont dat zodra de sportcarrière ten einde loopt, sporters vaak geconfronteerd worden met grote veranderingen op verschillende gebieden van het leven (Stambulova, 2020). Deze beëindiging van de topsportloopbaan is een bijzonder moeilijke overgang die reeds bestaande en eerder niet-herkende of niet-erkende uitdagingen en problemen in het leven kan triggeren die het overgangsproces verergeren.

Na verloop van tijd

Resultaat vanuit de interviews:

De tekstfragmenten hieronder zijn fragmenten uit de interviews en vragenlijsten die gevoerd en afgenomen werden met de verschillende deelnemers. Dit suggereert een positieve verandering na verloop van tijd in de beleving en hoe zij terugkijken op hun topsportcarrière. Onderstaande uitspraken zijn gegrepen uit de interviews met de respondenten.

“Ik had niet bereikt wat ik had willen bereiken, had verschillende fysieke blessures eraan overgehouden. Dit maakt dat ik na mijn topsport niet graag had dat andere tegen mij over mijn topsportperiode gingen praten. Het was allemaal nog te moeilijk. Na ongeveer 5 jaar werd dit beter. Nu, tien jaar later, kijk ik met fierheid terug op mijn carrière en kan ik er veel makkelijker over vertellen. Ik kan nu zien wat ik nog meeneem uit mijn topsportverleden en dit gericht inzetten waar nodig”.

“Ik had diep verdriet maar kon met niemand hierover praten. Ik had het gevoel dat niemand mij begreep en ik was precies niet klaar voor het ‘gewone’ leven. Dit sleepte toch wel even aan. Na twee jaar kon ik er met een psycholoog over praten. Gaandeweg ging het beter. Het

voelde echt als een heel zware periode. Nu, enkele jaren later, ben ik trots als ik aan mijn kinderen filmpjes kan laten zien uit die tijd en zie hoe zij reageren. Dan denk ik... het was toch niet niks wat ik daar allemaal heb gedaan.”

“Ik begon van nul, waar leeftijdsgenoten al veel verder stonden, het had fijn geweest had ik voorbereidingen kunnen treffen. Nu kan ik dat duidelijker zien, toen overviel het mij allemaal wat.”

“Ik had altijd gestreefd om bovenaan dat podium te staan en veel mensen keken naar mij op. Ineens was ik één uit de zoveel, werkend in een groot bedrijf, een nummer. Nu tien jaar later heb ik het gevoel dat niemand nog weet wat ik heb gepresteerd, ze kennen mij als (naam), de (functie), en dat is nu oké.”

Toch is dit niet voor iedereen zo en zijn er ook enkele uitschieters, topsporters die bij het beëindigen van de carrière wel direct het gevoel hadden meer voorbereid te zijn en direct een goed gevoel meenamen in het verdere leven:

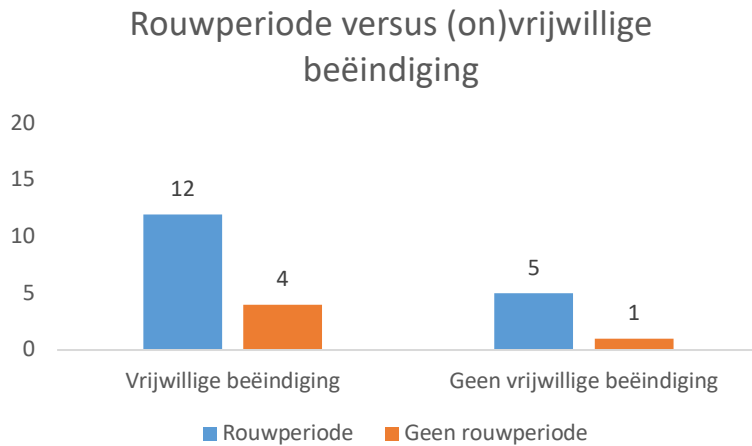
“Ik was trots op wat ik had bereikt en vooral opgelucht om aan een nieuw hoofdstuk te beginnen, nu zoveel jaren later ben ik dat nog steeds.”

“Ik was moe, het was ook gewoon op, het was tijd voor nieuwe dingen. Ik keek er echt naar uit om niet meer op mijn voeding te moeten letten en ook in het weekend rust te hebben zoals mijn familie.”

7.1.6 Vrijwillige of onvrijwillige beëindiging

Resultaten vanuit de vragenlijst:

Zestien atleten hebben hun carrière **vrijwillig beëindigd** en 6 atleten deden dit **onvrijwillig** door bijvoorbeeld een blessure of verlies van contract door prestatievermindering. Van de zestien atleten die hun carrière vrijwillig beëindigd hebben, zijn er twaalf die een rouwperiode hebben gekend en vier die dit niet hebben gekend. Bij het onvrijwillig moeten beëindigen van de topsportcarrière waren er vijf deelnemers die rouw hebben gekend en één persoon die geen rouwperiode heeft gekend.



Figuur 8: Vrijwillige en onvrijwillige keuze van beëindiging van de carrière ten aanzien van rouw

Resultaten vanuit de interviews

Uit de interviews komt volgend fragment dat dit goed weergeeft:

“Doordat die blessures de kop op bleven steken, heb ik zelf de beslissing veel te vroeg moeten nemen, maar ik kon niet meer voluit gaan, in mijn hoofd was het alles of niks, ik kon niet akkoord gaan met middelmatig kunnen trainen of presteren. Ik heb dus veel vroeger dan gewild mijn carrière als topsporter afgerond. Ik heb mij vaak gefaald gevoeld en het voelde als een verhaal dat onaf was.”

Resultaat vanuit de literatuurstudie

Kieran Setiya schreef in zijn boek, “Het leven is zwaar”, dat iemand zijn verhaal, bijvoorbeeld net na het beëindigen van een topsportcarrière, anders is dan zijn kijk op zijn carrière enkele jaren later. Hiertussen zit een periode van zelfreflectie, zelfvorming en karakterstudie. Je plannen of doelen liepen misschien anders maar gaandeweg zijn er nieuwe uitdagingen en doelen op je pad gekomen. Jezelf definiëren op basis van één enkele onderneming, dan definieert het jou. Tegen die tendens leren we onszelf gaandeweg verzetten, welk verhaal de ex-topsporter zichzelf ook vertelt, het leven houdt eindelijk veel meer in.

7.1.7 Carrièrebegeleiding

Resultaat vanuit de vragenlijst en interviews

Zeven atleten kregen ter voorbereiding van het beëindigen van de topsportcarrière een vorm van carrièrebegeleiding en vijftien atleten niet. De resultaten geven weer dat negen deelnemers hulp hebben gezocht in het proces na topsport, waarvan vijf deelnemers psychologische ondersteuning zochten bij een psycholoog, therapeut of psychiater en vier personen loopbaanbegeleiding volgden. Dertien personen hebben geen begeleiding gehad. De vijf deelnemers die psychologische ondersteuning kregen, hebben rouw ervaren bij het beëindigen van de topsportloopbaan.

Resultaten vanuit de literatuur

Het is aangetoond dat 'pre-retirement planning' de overgang van de topsport naar het leven na topsport vergemakkelijkt (Erpic, 2004). De voorbereiding op het topsportpensioen kan op verschillende manieren plaatsvinden, zoals professionele begeleiding, het volgen van een opleiding naast de sport, het opbouwen van een breder sociaal netwerk tijdens de topsportcarrière, en vroegtijdige aandacht voor alternatieve carrièremogelijkheden. Deze voorbereiding kan een positieve invloed hebben op het veranderingsproces (Lavalley & Wylleman, 2007).

Resultaten vanuit de interviews

Atleten deden volgende uitspraken tijdens de interviews:

"Ik had geen plan, een medaille op de Olympische Spelen, dat was mijn plan.

Psychologische begeleiding had toen echt wel kunnen helpen om sneller mijn weg te kunnen vinden na topsport."

"Ik had geholpen geweest moest ik op voorhand een mentor hebben gehad, iemand die kwam vertellen over zijn aanpak en de zaken waar hij tegenaan had gelopen. Dan had ik mezelf beter kunnen voorbereiden op de uitdagingen die mij te wachten stonden."

"Ik kon gelukkig direct aan de slag bij mijn huidige werkgever. Dat zorgde ervoor dat ik direct betekenis kon geven in een andere omgeving, een plan was dan niet nodig, dacht ik... Toch had het misschien beter geweest dat ik even een periode nam om te bekomen en te bezinnen, als in, wie ben ik eigenlijk als mens naast topsporter. Dat had geholpen. Misschien had ik toen nog andere keuzes gemaakt. Ik kreeg dan ook enkele jaren later te maken met mentale problemen en toen kwam er nog veel naar boven van die periode. Ik had medicatie nodig om mij er terug wat bovenop te krijgen."

“Ik ben blij dat ik mijn studies had. Als ik gekwetst was, kon ik eens even alles zetten op mijn studies en die omgeving. Na mijn topsport kon ik daardoor ook direct mijn draai vinden in de andere omgeving, met mensen uit een andere wereld.”

“Ik sprak met verschillende mensen over de gedachten die ik had om mijn topsport te beëindigen vooraf aan de beslissing, hun inzichten, dat was voor mij helpend.”

7.2 Handvaten en belemmeringen - onderzoeksvraag 2

Welke handvaten en/of belemmeringen zorgen voor een positief of negatief verloop van het verwerkingsproces?

Bij de interpretatie werd een clusteranalyse gehanteerd. Dit is een geschikte methode om exploratief te werk te gaan. De bevindingen uit het onderzoek werden geclusterd per onderzoeksmethode.

7.2.1 Cluster: eenzijdige topsportidentiteit en rouw

Resultaat vanuit de interviews

Alle zeventien deelnemers die beweerden dat zij een rouwperiode doormaakten, vertellen dat zij opnieuw op zoek moesten naar wie zij waren naast topsporter zijn en waar zij goed in waren naast hun sport. Hierbij enkele getuigenissen:

“Ik wist niet meer wie ik was.”

“Ik kon precies maar één ding en dat was mijn sport.”

“Ik wist niet waarom ik nog zou opstaan, wat het nut was.”

“Had ik maar nog andere dingen gedaan naast mijn sport toen. Niemand heeft mij daar ooit op gewezen.”

Resultaten vanuit de literatuur

Passie is bij topsporters een belangrijke drijfveer. Die passie is van kinds af aan ontstaan op een natuurlijke wijze (Petitpas et al., 2012). Mede daardoor gaan ze voluit en zijn zij doelgericht. Ze houden van de structuur en de actieve levensstijl waaraan zij een groot deel van hun identiteit ontleen (Grove et al., 1997). Zij zijn topsporters. De fysieke en mentale beloning ervaren zij enorm. Winnen en medailles behalen geeft een geweldige voldoening.

Daarnaast gaat het gepaard met maatschappelijke status, wanneer je het goed doet, krijg je erkenning. Topsport beoefenen brengt sociale contacten met zich mee, waaronder collega's, gelijkgestemden en andere betrokkenen. Je maakt deel uit van de wereld van topsport (Van Yperen, 2022).

Topsporters ervaren vaak het gevoel dat het nooit meer zo fantastisch zal zijn als voorheen, dat ze wellicht nooit meer dezelfde vaardigheden zullen bereiken, en dat ze waarschijnlijk ook niet meer dezelfde mate van waardering en aandacht zullen ontvangen. Het verlies van de identiteit als topsporter wordt vaak gezien als het meest ingrijpende (Grove et al., 1997; Park et al., 2013). Dit rouwproces treft niet alleen absolute topsporters zoals Roger Federer, maar ook atleten zoals shorttrackschaatsster Margriet de Schutter, die de absolute top net niet heeft bereikt, worden hiermee geconfronteerd. Voor De Schutter, die streed om deelname aan de Olympische Winterspelen in Vancouver 2010, bracht het mislopen van haar droom haar in een mentale crisis. Zonder haar topsport kon ze zichzelf niet meer definiëren (De Schutter, 2017). Hierover heeft ze een documentaire gemaakt. (*Going deep for Vancouver*, 2011)

Resultaat vanuit interviews

Experten geven aan dat zij meermaals topsporters hebben gehad die een eenzijdige topsportidentiteit hadden en problemen ervoeren in de periode na het beëindigen van de topsportcarrière.

Een opmerking van een van de ex- topsporters laat ons even stil staan bij het feit dat de eenzijdige topsportidentiteit gaandeweg kan veranderen en dat er doorheen het leven een andere kijk ontstaat op het beëindigen van de topsportcarrière: *“Topsport is een open einde. Ik besef nu dat topsport één hoofdstuk is van mijn breder levensverhaal. Een belangrijk hoofdstuk weliswaar.”*

Resultaat uit de vragenlijst/interviews

Bij vijftien van de zeventien deelnemers die rouw hebben ervaren, wordt opgemerkt dat zij gaandeweg een andere, aangepaste benadering hebben ontwikkeld.

Resultaat uit de literatuur

De literatuur beschrijft dat rouwtijd vergt en leidt tot confrontatie met pijnlijke emoties en gedachten. Verlies wordt beschouwd als een stressor, een levensgebeurtenis die hoge eisen stelt aan het individu zelf. Het draait om de beleving van het individu: het verlies dat als uitdagend of bedreigend wordt ervaren, de beschikbaarheid van of zoektocht naar hulpbronnen, de inzet van copingstrategieën, probleemgericht versus emotiegericht, en confrontatie- of vermijdingsstrategieën, met als doel zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Dit gaat vaak gepaard met een wisselwerking tussen vooruitkijken en terugkijken (Stroebe en Schut, 2008).

De wetenschap toont dat verandering en verlies van identiteit behoren tot de meest impactvolle uitdaging bij het beëindigen van de topsportcarrière (Menke & Duitsland, 2018; O'Halloran & Haslam, 2020; Park et al., 2013).

Hoewel een sterke atletische identiteit de motivatie en prestaties ten goede komt, gaat het verlies ervan gepaard met diepgaande gevoelens, vooral wanneer een atleet de topsport verlaat op een manier die schadelijk kan zijn voor de gezondheid en het welzijn (Cosh et al., 2015; Giannone et al., 2017).

Het holistische atletische carrièremodel van Wylleman (2019) erkent dat de uitdagingen veeleer het resultaat zijn van een wisselwerking tussen ervaringen en invloeden in de loop van een carrière en leven.

De literatuurstudie beschrijft het volgende: net als voor leden van de algemene beroepsbevolking, gaat pensionering uit de sport gepaard met een proces van identiteitsverandering (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2020). Van alle factoren is het echter de sterkte van de atletische identiteit die het meest consistent naar voren komt als de belangrijkste, meestal negatieve, voorspeller van aanpassing in zowel kwalitatieve als kwantitatieve studies van sportuittreding (Cosh et al., 2015; Giannone et al., 2017; Grove et al., 1997). Dit is niet verrassend als er gekeken wordt naar de enorme moeite en middelen die worden geïnvesteerd in het opbouwen van een atletische identiteit om de elitecultuur en -prestaties te ondersteunen. Sterker nog, waar de atletische identiteit sterk is, wordt deze vaak geassocieerd met een duidelijke afname in mentale gezondheid en levenstevredenheid na beëindiging van de carrière (bijv. Carless & Douglas, 2009; Lavalley et al., 1997; Lavalley & Robinson, 2007; Park et al., 2013).

Joe Moran stelt met klem dat als je je leven definieert, welk leven dan ook, een mislukking noemt of een succes, je dan de fijnkorreligheid mist en de onuitputtelijke verscheidenheid in alle leven. Je leven kan niet slagen of mislukken, het kan alleen geleefd worden (*If You Should Fail*, 2020).

7.2.2 Cluster: sociale steun en rouw

Resultaat vanuit de vragenlijst

Alle tweeëntwintig deelnemers hebben aangegeven dat zij steun hebben ervaren, vooral van de naaste familie en vrienden. Desondanks blijkt dat de sociale dood, gekenmerkt door isolatie en afwijzing van individuen uit eerdere sociale groepen zoals de voormalige topsportcultuur, nog steeds een impact heeft.

Resultaat vanuit de interviews

Zo hebben vijftien van de zeventien deelnemers die rouw hebben ervaren aangegeven dat zij in de periode nadien een soort van gemis van de andere collega topsporters hebben ervaren. Volgende fragmenten brengen dit naar voren:

“Ik had alle steun gekregen van mijn ouders en vrienden buiten de topsport. Ik wist niet waar ik naartoe moest. Daarnaast hoorde je van het ene moment op het andere er niet meer bij; alle collega topsporters vond ik daarna egoïstisch, want zij lieten niks meer van zich horen. Nu weet ik dat ik deze persoon was voor andere topsporters die mij waren voorgegaan. Als topsporter ben je egoïstisch. Het had wel helpend geweest als de federatie dit meer kon begeleiden en wij betrokken konden blijven.”

“Het had fijn geweest dat er een groep kon gecreëerd worden om samen over dit thema te kunnen praten, sportoverstijgend.”

“Ik zag mijn psycholoog als mentor van de volgende stap, maar eigenlijk was dit nog veel sterker geweest moest dit een mentor zijn geweest die zelf ex-topsporter was.”

Resultaat vanuit de literatuur

Een gemeenschappelijk thema in de verschillende transitie modellen is het belang van de steunbronnen. Hoewel deze worden erkend in bestaande modellen, is hun theoretische onderbouwing niet duidelijk. Sociale steun wordt bijvoorbeeld erkend als vitaal voor het verminderen van stress, het verbeteren van het zelfvertrouwen en het verbeteren van de prestaties bij atleten (Freeman, 2009; Freeman & Rees, 2010) en als een belangrijke factor bij de aanpassing van mensen die de topsportcarrière vaarwel zeggen (Stambulova, 2016; Wylleman, 2019). Dergelijke steun wordt erkend als een reeks potentiële bronnen: de coach van een sporter of een andere speler, maar ook zoals familie of voormalige teamleden. In de context van loopbaantransitie is er echter weinig onderzoek gedaan naar de nuances van ondersteuning die antwoord geven op vragen over wanneer en van wie dergelijke ondersteuning wordt gezocht, of de mate waarin deze waarschijnlijk effectief is wanneer deze wordt geboden.

7.2.3 Cluster: mentale problemen en ondersteuning

Vanuit de vragenlijst en interviews

Wij zien in het onderzoek dat vijf van de tweeëntwintig deelnemers psychologische hulp hebben gezocht in het proces direct na topsport. De vijf deelnemers die psychologische ondersteuning kregen direct na het beëindigen van de topsportcarrière geven aan rouw ervaren te hebben. Zij hebben direct psychologische ondersteuning gezocht bij een psycholoog, therapeut of psychiater. Uiteindelijk hebben vijftien van de tweeëntwintig deelnemers nog psychologische ondersteuning genoten, zelfs in de jaren nadien.

Resultaat vanuit de literatuur

Voor degenen die op wereldklasse en hoger competitieniveau aan sport gedaan hebben, kan het stoppen met topsport een bijzondere uitdaging zijn. In lijn hiermee gaat dit voor 39% van de sporters gepaard met psychologische problemen en kosten voor het welzijn (Mannes et al., 2018). Dat cijfer is bijna twee keer zo hoog als dat van pensionering van werknemers in het algemeen (Pinquart & Schindler, 2007).

Uus Knops (*Professioneel afscheid*, 2021) en Manu Keirse (*Rouw en werk*, 2017) hebben het over levend verlies. Verder beschrijft Uus Knops rouw bij topsport als een "ontwikkelingstrauma" dat atleten dwingt om hun identiteit en toekomstplannen te herzien. Ze

benadrukt het belang van professionele begeleiding om atleten te helpen omgaan met de emotionele en praktische uitdagingen van het beëindigen van hun carrière.

Rouwreacties kunnen zich op diverse manieren uiten, zoals ongeloof, ontkenning, verwarring, desoriëntatie, opdringende gedachten en beelden, dromen, voortdurende herinneringen en obsessief piekeren, ... (Keirse, 2009).

Tot de mogelijke gedragsuitingen behoren onder andere slaapstoornissen, eetstoornissen, schrikreacties, sociale terugtrekking, het zoeken naar steun, onhandigheid, innerlijke onrust, hyperactiviteit, opstandigheid, risicovol gedrag, agressie, zuchten en huilen, voorwerpen koesteren, of juist alles wat herinneringen oproept vermijden (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Resultaat vanuit de vragenlijsten en interviews

Daarnaast zijn er ook rouwreacties binnen het denken die weerhouden zijn uit het narratief onderzoek:

“Ik had het gevoel dat ik heel vaak de film van bepaalde verliezen herbeleefde, zelfs jaren later overvalt mij dat nog.”

“Ik voelde dat ik constant naar bevestiging zocht bij alles en iedereen, een bewijsdrang. Ik heb dat er nog niet helemaal uitgekregen.”

“Ik wou ineens alles geven op andere vlakken. Ik kreeg dan last van vluchtgedrag, weggaan met vrienden, reizen, uitgaan, ... Het kon niet op, alles wat ik gemist had wou ik precies inhalen.”

“Die eerste jaren kon ik de sporthal niet binnenstappen, daar waar ik jaren voor groot publiek had gespeeld.”

Resultaat vanuit interviews

De geïnterviewde experts geven aan dat psychologische en emotionele problemen erg voorkomend zijn na het beëindigen van de topsportcarrière en dat er te weinig atleten direct steun zoeken. De technisch directeur topsport zegt het volgende:

“Wij merken dat wanneer wij psychologische ondersteuning adviseren vanuit de federatie maar heel weinig topsporters dit aangrijpen. Het lijkt soms dat zij zich hier te fier voor voelen.”

Anderzijds stimuleren wij de atleten om nog even bij de sportpsycholoog van de federatie te blijven om de overgang te vergemakkelijken.”

7.2.4 Cluster: fysieke problemen en zorg

Resultaten vanuit interviews

Dit onderzoek laat zien dat zeven van de tweeëntwintig deelnemers aan het onderzoek zijn blijven sporten direct na de beslissing en het beëindigen van de carrière. Stoppen vanwege blessures kan gepaard gaan met een onvrijwillige beëindiging van de sportcarrière. Twintig van de tweeëntwintig deelnemers houden fysieke klachten over aan hun topsportverleden. Deze fysieke problemen suggereren ook een negatief effect op het mentale welzijn, alsook op het leven na topsport. Blijvende fysieke belemmeringen die het leven nadien ook extra uitdagend maken.

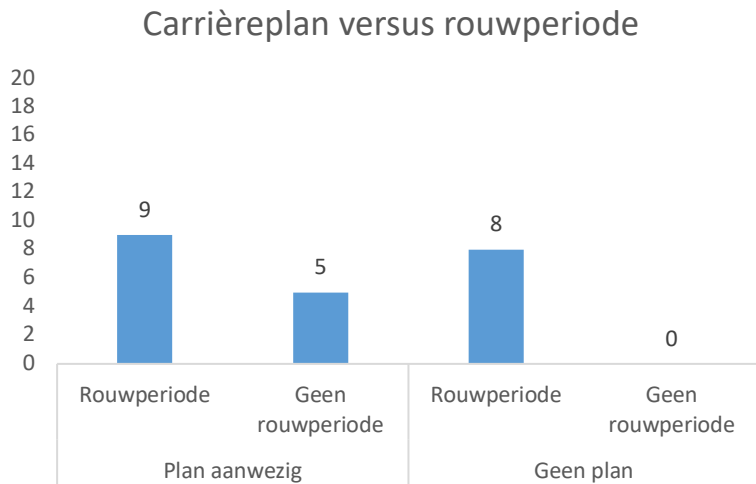
“Ik heb ondertussen artrose aan mijn vingers, op een leeftijd dat het eigenlijk nog lang niet zou mogen voorkomen. Die nasleep had ik totaal niet mee in rekening gebracht.”

“Ik heb nu mijn zesde operatie ondergaan na mijn topsport om al mijn fysieke kwetsuren en lasten na de topsport draagbaar te maken en zo kwalitatief mogelijk verder te kunnen leven.”

7.2.5 Cluster: uitgewerkt plan vooraf aan de beslissing

Resultaat vanuit de vragenlijst

Van de respondenten in het onderzoek hadden dertien van de tweeëntwintig een uitgewerkt plan voor de na-carrière, waarvan negen respondenten aangaven doorheen een rouwperiode te zijn gegaan. De uitschieter hierbij is de afwezigheid van een carrièreplan voor acht van de deelnemers die een rouwperiode gekend hebben en er geen enkele respondent is die zegt dit niet te hebben ervaren.



Figuur 9: De aan- en afwezigheid van een carrièreplan versus de rouwperiode

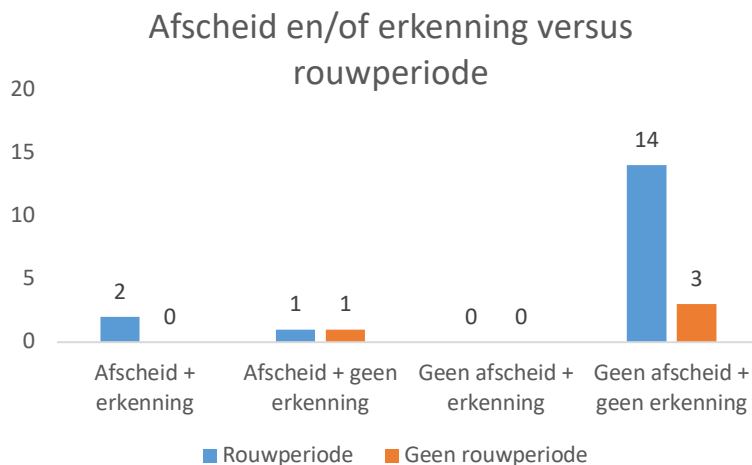
Resultaat vanuit interviews

De bevroegde sportpsycholoog geeft aan: *“Mijn cliënt, die onverwacht en ongepland zijn carrière moest beëindigen, ging door een groot emotioneel dal. Deze cliënt had geen plan voor de na-carrière, en bovendien lag de focus al van zeer jonge leeftijd uitsluitend op de sport.”*

7.2.6 Cluster: afscheid en erkenning

Resultaten uit vragenlijst en interviews

Opvallend bij de bevraging in dit onderzoek is dat zeventien respondenten spontaan antwoorden dat ze graag enige vorm van erkenning hadden gekregen en/of dat ze graag hun afscheid hadden gevierd. *“Het had veel voor me betekend als ik een soort van erkenning had gekregen van mijn sportfederatie, iets als teken van mijn afscheid.”*, schrijft een respondent. De vijf atleten die hier niets over zeggen, zijn atleten die ofwel iets als afscheid of erkenning hebben gekregen of die werkzaam zijn gebleven binnen de eigen topsportfederatie.



Figuur 10: Afscheid en/of erkenning versus rouwervaring

Resultaat vanuit de literatuur

Wetenschappelijk onderzoek benadrukt het belang van een offboardingsproces waarbij afscheid en erkenning kunnen bijdragen tot een gevoel van closure en het de emotionele verwerking bevordert. Bovendien versterkt erkenning van de geleverde prestaties het gevoel van eigenwaarde van de werknemer, in dit geval de topsporter. Het vermindert de psychologische impact van het verlaten van de organisatie, in dit geval de sportwereld (Bauer, 2015).

7.3 Emoties - onderzoeksvraag 3

Welke emoties nemen de bovenhand bij het beëindigen van de topsportcarrière en op welke manier veranderden deze emoties eventueel doorheen de tijd?

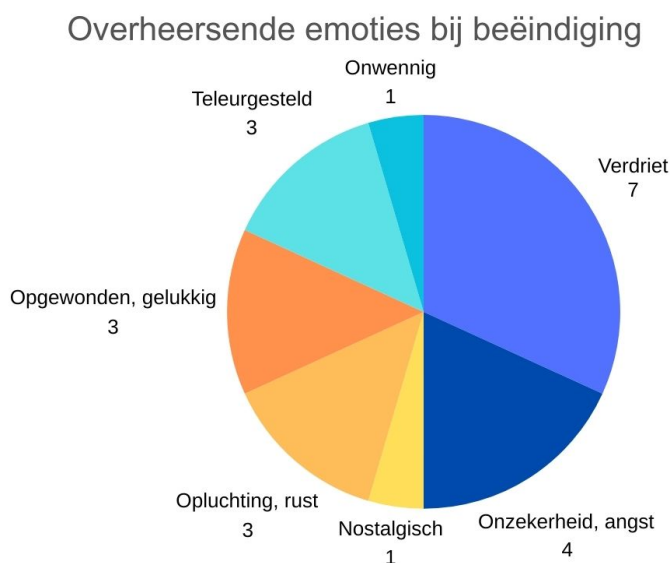
Resultaat vanuit de literatuur

Bij rouw kunnen verschillende gevoelens optreden, waaronder verdriet, angst, schuldgevoel, spijt, schaamte, zelfmedelijden, wanhoop, neerslachtigheid, depressie, boosheid, woede, jaloezie, innerlijke verdeeldheid, verlies van vertrouwen, blijdschap, opluchting, liefde, warmte, bevrijding, eenzaamheid, gemis, hunkering, leegte, hulpeloosheid, machteloosheid, het gevoel van in de steek gelaten te zijn, verdoofdheid, het gevoel van niets voelen, en vele andere (*Het DNA van rouw*, 2017).

Resultaat vanuit de vragenlijst

Vijf van de tweeëntwintig deelnemers geven aan dat ze de periode na het beëindigen van de topsportcarrière niet als verlies- of rouwperiode ervaren, maar eerder als positief. Hun meest uitgesproken emoties bij de beëindiging waren nostalgie, opgewonden voor het nieuwe hoofdstuk, opluchting, geluk en tevredenheid. *“Ik keek vooral uit naar de nieuwe kansen die de toekomst me zouden bieden.”*, zei een deelnemer.

De andere zeventien respondenten hebben dit wel beschouwd als een verlies- of rouwperiode met bijhorende negatieve emoties, waarbij zeven deelnemers verdriet aanduiden als sterkste emotie en vier deelnemers onzekerheid of angst. Eén deelnemer voelde zich vooral heel onwennig met de nieuwe realiteit, terwijl drie anderen zich heel ontgoocheld of teleurgesteld voelden over de beëindigde carrière. Deze teleurstelling ontstond vooral door gemaakte keuzes tijdens de carrière of het gebrek aan ondersteuning tijdens dieptepunten in de carrière. Opvallend is dat twee van de respondenten, die aangaven dat ze de periode na beëindiging als verlies- of rouwperiode hebben ervaren, toch rust en opluchting als overheersende emotie aanduiden.



Figuur 11: De overheersende emoties bij beëindiging van de topsportcarrière

Ongeacht de tijd die verstreken is sinds de beëindiging van de carrière (tussen 3 en 16 jaar, $M=7,91$) veranderde bij negentien van de tweeëntwintig respondenten hun emoties naar positieve emoties zoals fierheid, dankbaarheid, voldoening, vreugde, waarvan bij dertien deelnemers fierheid de meest uitgesproken emotie is. Bij twee van hen gaan de positieve

gevoelens hand in hand met een gevoel van frustratie en bij twee anderen een gevoel van spijt. Eén respondent geeft aan echt heimwee te voelen naar de actieve topsportcarrière. Opmerkelijk is dat twee van de tweeëntwintig respondenten 5 tot 10 jaar na de beëindiging van carrière nog steeds geen positieve emoties ervaren bij het terugkijken. Zo zegt één van hen al acht jaar een donkere wolk van verdriet te ervaren. De andere respondent voelt nog altijd spijt en blijft achter met een gevoel van “had ik maar...”.

Bovenstaande resultaten uit de vragenlijsten, literatuurstudie en de interviews bieden een antwoord op de deelvragen en zo kan er een antwoord geformuleerd worden op de hoofdvraag.

In eerste instantie is het belangrijk te benadrukken dat er geen standaardplan bestaat voor een succesvolle overgang van een topsportcarrière naar een nieuw leven na de sport. Toch zijn er verschillende hulpmiddelen beschikbaar die kunnen worden ingezet om deze overgang zo soepel mogelijk te laten verlopen. Aangezien elke topsporter een uniek individu is, kan wat voor de ene sporter werkt, niet per se optimaal zijn voor een ander. Het is algemeen erkend dat deze overgang voor veel atleten uitdagend is. Het vergroten van het bewustzijn over de verlies- of rouwervaringen die topsporters doormaken, kan helpen om toekomstige atleten beter te begeleiden. Dit onderzoek biedt inzicht in verschillende vormen van ondersteuning en begeleiding die kunnen bijdragen aan een soepele overgang naar een nieuwe levensfase.

Vooreerst is het belangrijk dat nog voor het beëindigen van de carrière er ruimte kan gecreëerd worden voor de atleet om in gesprek te gaan met de topsportverantwoordelijke. Dit kan aangevuld worden met fysieke en mentale actoren om de topsporter te ondersteunen in zijn of haar beslissing. Het is belangrijk om dit vanuit de atleet zelf te laten komen. Vóór het nemen van deze beslissing zou er al tijdens de topsportcarrière ruimte moeten zijn om het 'zelf' vorm te geven door aandacht te besteden aan de competenties die de topsporter bezit, zowel als topsporter en als mens. Verschillende psychologische competenties kunnen hier aan de hand van een train-de-trainer-methode aangeleerd worden.

Indien gewenst kan een mentorschap worden toegevoegd, waarbij de atleet de mogelijkheid heeft om de mentor te raadplegen wanneer nodig. Daarnaast kan een uitgebreid netwerk worden opgebouwd, waar atleten kennismaken met bedrijven die interesse tonen in hun vaardigheden. Samen kunnen zij verkennen op welke manier zij elkaar kunnen

ondersteunen, wat bijdraagt aan extra bronnen van inspiratie en betekenis, los van de topsportcarrière. Dit kan bijdragen aan het vergroten van het sociale netwerk buiten de sportwereld.

Sommige topsporters hebben reeds emotionele en psychologische ondersteuning genoten tijdens hun sportieve carrière. Dit kan intensiever worden opgenomen of gestart worden wanneer de beslissing genomen werd om een goed opvolging te garanderen. Het kan hen helpen om hun gevoelens te verwerken, coping-mechanismen te ontwikkelen en een nieuw gevoel van identiteit op te bouwen.

Loopbaanbegeleiders en bestaande ondersteuningsprogramma's kunnen ondersteunen bij het identificeren van hun vaardigheden en interesses en bij het ontwikkelen van een plan voor hun toekomstige carrière.

De nodige erkenning en afscheid moet verwezenlijkt worden. Het is belangrijk om hun pad te vieren. Het sensibiliseren van de federaties, clubs, sportinstanties en de ouders kan hieraan een belangrijke bijdrage leveren. Door begrip te tonen, geduld te hebben en steun aan te bieden, kunnen ze een belangrijke bijdrage leveren in deze fase van hun leven door dit noodzakelijk onderdeel van het verwerkingsproces niet te negeren en de nodige aandacht te geven.

Er zijn opmerkelijke verschillen in de specifieke factoren die aanpassing in elke omgeving voorspellen. De factoren die met name relevant zijn voor hogere niveaus van wedstrijdsport zijn de sterkte van de atletische identiteit van een individu en de uitdaging om een alternatieve betekenis te vinden voor het leven na beëindiging van de carrière, de mate waarin sportieve carrièredoelen zijn bereikt, de mate waarin pensionering vrijwillig of gepland is en de leeftijd waarop sporters met pensioen gaan (Douglas & Carless, 2009; Filbay et al., 2019; Hickey & Roderick, 2017; Martin, Fogerty, & Albion, 2014; Park et al., 2013).

8 Conclusies

Bovenstaande resultaten uit de vragenlijsten, literatuurstudie en de interviews bieden een antwoord op de deelvragen en maken dat er een antwoord kan geformuleerd worden op de hoofdvraag.

In eerste instantie is het belangrijk om te benadrukken dat er geen uniform plan bestaat dat voor alle atleten kan worden toegepast om een succesvolle overgang van een topsportcarrière naar een nieuwe levensfase te bewerkstelligen. Elke topsporter is een uniek individu en wat voor de één werkt, zal voor de ander misschien niet optimaal zijn. Wel zijn er hulpmiddelen die kunnen ingezet worden om een zo optimaal verloop te kunnen bekomen.

Deelvraag 1: Welke factoren beïnvloeden de verlieservaring?

De beëindiging van een topsportcarrière is een ingrijpende gebeurtenis. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van rouw. De mate waarin dit ervaren wordt, hangt af van verschillende factoren:

Niveau en intensiteit van de beoefende topsport

Hoe hoger het niveau en de intensiteit, hoe meer identiteit en zingeving de ex-topsporter hieraan ontleent. Dit kan dan gepaard gaan met het al dan niet ervaren van rouw.

Topsporters die hun hele leven gewijd hebben aan hun sport nemen als het ware de identiteit van een topsporter aan. Dit onderzoek (zie figuur 7) toont aan dat vier van de vijf atleten die geen rouw hebben ervaren, actief waren op nationaal of semiprofessioneel niveau in de topsport.

Al dan niet een voorafgaand plan

Een op maat gemaakt preventief plan voor het beëindigen van de sportcarrière kan de rouwervaring van de atleet vergemakkelijken. Dit kan bestaan uit loopbaanbegeleiding, het opbouwen van een netwerk buiten de sport, het ontwikkelen van andere interesses en het verkennen van persoonlijke identiteit. Atleten die onverwacht moeten stoppen vanwege blessures of teleurstellende resultaten hebben vaak minder tijd om zich voor te bereiden op deze overgang en de bijbehorende rouwperiode.

Vrijwillig of onvrijwillig

Of de ex-topsporter zelf de keuze kon maken om te stoppen, of dat dit gedwongen is door blessures of onvoldoende resultaten, heeft een invloed op de rouwervaring achteraf. Dit is terug te vinden in figuur 8. Vrijwillig stoppen kan gepaard gaan met gevoelens van spijt of onzekerheid over de toekomst (figuur 11), terwijl onvrijwillig stoppen kan leiden tot gevoelens van boosheid, frustratie en verdriet.

Beleving en perceptie van de topsporter

De manier waarop de sporter de beëindiging van zijn carrière ervaart, speelt een belangrijke rol in de rouwverwerking. Dit hangt af van factoren zoals: nieuwe doelen en verwachtingen, hoe de topsporter het einde van de carrière accepteert, de sociale steun en de helpende en minder helpende copingmechanismen om met deze uitdaging om te gaan.

Leeftijd bij het beëindigen

Hoewel de focus in dit onderzoek niet ligt op de leeftijd, is het relevant om te benoemen dat uit vorig onderzoek jongere ex-topsporters mogelijks meer moeite ervaren om zich aan te passen aan een nieuw leven na de topsport. Naast bovengenoemde factoren is het belangrijk op te merken dat rouw een zeer individueel proces is, beïnvloed door persoonlijkheid en individuele omstandigheden.

Deelvraag 2: Welke handvaten en/of belemmeringen zorgen voor een positief of negatief verloop van het verwerkingsproces?

Het verwerkingsproces van de ex-topsporter kan zowel een positief of een negatief verloop kennen. Het is vooral een uitdaging wanneer deze beslissing een grote impact nalaat op de mentale en emotionele gezondheid.

Topsportidentiteit en rouw

Een eenzijdige topsportidentiteit kan een belemmering geven bij het omgaan met het verlies van topsport. Het vroegtijdig inzetten op identiteitsontwikkeling buiten topsport, kan ondersteunen in het omgaan met het verlies van de topsport. Dit kan door middel van duale carrière, studies, kennis maken met bedrijven en vrijwilligerswerk. Daarnaast kan het inzetten van Acceptance and Commitment Therapy of andere vormen van therapie al tijdens de topsportcarrière een breder mens- en wereldbeeld creëren. De topsporter kan al voor de beslissing reflecteren over waarden, interesses en doelen buiten topsport.

Sociale steun en rouw

De topsporters die hun carrière beëindigen kunnen rouw en verlies ervaren van de sport op zich maar ook van collega-topsporters waar zij jaren de wereld mee hebben rondgereisd en hun tijd hebben doorgebracht. Deze 'sociale dood' kan zorgen voor een gevoel van eenzaamheid en rouw.

Bovendien zijn topsporters het gewoon dat andere mensen naar hen opkijken. Er kan een stigma heersen om hulp en sociale steun te zoeken wanneer zij een gevoel van rouw ervaren. Zoals het onderzoek aangeeft, zijn het vooral de steun van familie en vrienden die dienen als hulpbronnen. Betrokken blijven bij oud-ploeggenoten of andere collega-topsporters kunnen evenzeer belangrijk zijn. Vandaar dat respondenten zeggen in het onderzoek dat mentorschap of praatgroepen om over de verlieservaring te kunnen spreken, een bijdrage zouden kunnen leveren in het omgaan met rouw en verlies.

Mentale problemen en rouw

Topsporters kunnen mentale problemen ervaren en mogelijk geen of vertraagde hulp zoeken, wat kan leiden tot verergering van symptomen of uitstel van rouwverwerking. Het is van cruciaal belang om erkenning en bewustwording te creëren rond rouw en de mentale uitdagingen die gepaard kunnen gaan met het einde van een topsportcarrière. Openlijk praten over rouw of levend verlies, bijvoorbeeld door ex-topsporters, kan het stigma verminderen en de bereidheid om hulp te zoeken vergroten. Daarom is het essentieel om toegang te hebben tot psychologische ondersteuning, zelfs vóór het einde van de topsportcarrière, en om vaardigheden te ontwikkelen om hiermee om te gaan. Mentorschap door voormalige topsporters kan hierbij een waardevolle rol spelen.

Fysieke problemen en rouw

Sommige topsporters ervaren fysieke klachten. Soms is dit ook een reden om de topsport te beëindigen. Sommige topsporters gaan bijvoorbeeld na lang diëten plots alle remmen losgooien qua voeding. Verwaarlozing van de fysieke gezondheid door bijvoorbeeld rouw of een gebrek aan motivatie kan leiden tot nieuwe gezondheidsproblemen en het rouwproces bemoeilijken.

Daarnaast is het ervaren van financiële problemen geen te vergeten belemmering. Veelal moeten deze topsporters van nul beginnen. Door de financiële problemen kunnen zij fysieke klachten ervaren en daardoor geen financieel overschot hebben om de fysieke problemen

aan te pakken. Adequate revalidatie na het beëindigen van de topsportperiode zou een positief verloop moeten bestendigen.

Verder is het belangrijk om een gezonde levensstijl te bevorderen met aandacht voor voeding, het blijven sporten en voldoende slaap zodat het fysieke en mentale welzijn kan verbeterd worden en de veerkracht in het rouwproces versterkt.

Het advies om aansluitend op de carrière te blijven sporten onder een willekeurige vorm, geven meerdere deelnemers in het onderzoek aan. Niet alleen voor de lichamelijke gezondheid, maar om te dienen als mentale uitlaatklep, vinden ze dit belangrijk.

Uitgewerkt plan en rouw

Het opstellen van concrete doelen voor de toekomst kan richting en ondersteuning bieden tijdens de topsportloopbaan en in een eventueel rouwproces bij de overgang naar een nieuw leven. Samen met je familie en andere actoren binnen topsport kan een gestructureerd plan worden uitgewerkt. Er kan preventief nagedacht worden over het plan van aanpak. Wat wil deze atleet nog en wanneer wil hij afscheid nemen van topsport? Door actief na te denken over de volgende stappen, kan de ex-topsporter zich beter voorbereiden op de uitdagingen die komen.

Daarnaast kan dit bijdragen aan een gevoel van controle. Het plan kan verschillende aspecten aanreiken: loopbaanoriëntatie en begeleiding, studies, het opbouwen van een breed netwerk of het ontwikkelen en implementeren van nieuwe interesses. Door tijdens de topsportloopbaan aandacht te besteden aan verschillende levensgebieden, zoals carrière, netwerk en persoonlijke ontwikkeling, kan de ex-sporter veerkracht en competenties opbouwen en zo beter omgaan met de uitdagingen die gepaard gaan met het beëindigen van een topsportcarrière.

Een doordacht plan kan de kans op succesvolle overgang naar de na-sportcarrière vergroten. Door gericht te werk te gaan en gebruik te maken van beschikbare hulpbronnen, kan de ex-sporter zijn of haar doelen effectiever bereiken en een succesvolle overgang naar een nieuw leven realiseren.

Deelvraag 3: Welke emoties nemen de bovenhand bij het beëindigen van de topsportcarrière en op welke manier veranderden deze emoties eventueel doorheen de tijd?

Directe emoties

Bij zeventien ex-atleten in het onderzoek is er sprake van een rouwproces of verlieservaring en komt verdriet, onzekerheid en angst naar boven. *“Ik voelde vooral heel veel verdriet en miste mijn ploeggenoten heel erg.”*, zei een respondent. Nog een andere respondent zegt *“Dat gevoel van verdriet en verlies was heel sterk aanwezig, zeker het eerste jaar na mijn sportpensioen.”* Hoewel het voor een respondent helend was om op moeilijke momenten terug naar de topsportomgeving en naar de vertrouwde ploeggenoten te gaan om herinnerd te worden aan de goede gevoelens, geeft een andere atleet aan dat het niet makkelijk was om terug naar de sportomgeving te gaan. Sterker nog, het duurde tien jaar vooraleer de respondent de sporthal is binnen kunnen wandelen waar de allerlaatste wedstrijd gespeeld werd.

De emoties die het meest uitgesproken zijn bij de ex-topsporters na het beëindigen zijn uiteenlopend en zeer individueel. De meest uitgesproken emotie in het onderzoek is **verdriet**. Het gaat gepaard met een verlies van zingeving, waarbij topsport vaak een groot deel van de identiteit en bron van betekenis in het leven is geweest. Hierbij kan het gaan om rouw om het einde van de carrière, teamgenoten, structuur van de dagelijkse training en het gevoel van winnen en op het podium staan.

Daarnaast is er **onzekerheid** geconstateerd in het onderzoek. De toekomst is op het moment van het beëindigen van de carrière onzeker. Ex-topsporters kunnen zich vragen stellen over wie zij zijn naast topsporter, wat het leven nog meer is naast topsport, hoe anderen over hen zullen denken nu zij niet meer aan topsport doen en eventuele financiële of existentiële vragen hebben.

Verder is er waargenomen dat ook positieve emoties voorkomen in het onderzoek. Voor enkele sporters ging het beëindigen van hun carrière gepaard met een gevoel van **opluchting**. Dit kan gelden voor topsporters die niet meer het nodige niveau kunnen halen, graag andere doelen nastreven, kwetsuren ervaren of die graag een gezin willen starten en de focus daarop willen verleggen. Het kan dan gepaard gaan met een gevoel dat zij alles uit hun carrière hebben gehaald en dit geaccepteerd hebben.

Tenslotte toont het onderzoek dat ex-topsporters die met **trots** terugkijken op hun carrière, een gevoel van dankbaarheid ervaren voor de kansen en ervaringen die ze hebben mogen beleven. Dit kan gepaard gaan met opwinding en enthousiasme om het nieuwe hoofdstuk te beginnen.

De verandering van emoties door de tijd

In het onderzoek is vastgesteld dat de intensiteit en emoties in de loop van tijd kunnen variëren. Bij de directe emoties zien we vooral verdriet en onzekerheid maar naarmate de tijd kan de ex-topsporter zich een nieuwe identiteit aannemen en heeft deze een nieuw leven opgebouwd, nieuwe doelen gecreëerd en kan er ondanks de directe reactie van verdriet en onzekerheid teruggekeken worden met fierheid en aanvaarding op de periode van topsport. Zij vinden dan een nieuwe zingeving in nieuwe rollen.

Verschillende belangrijke factoren spelen hierbij een rol. De ervaring van de voormalige topsporter wordt beïnvloed door de omstandigheden waaronder de carrière tot een einde is gekomen, zoals vrijwillig of gedwongen door blessures, evenals het niveau en de intensiteit van de carrière. Hoe succesvoller en prestigieuzer de carrière was, des te groter lijkt de impact van rouw bij het beëindigen ervan te zijn. Bovendien kan de eenzijdige identiteit als topsporter de intensiteit van de rouwervaring na het stoppen beïnvloeden. Sociale steun, zowel vanuit de omgeving als van de federatie, speelt ook een cruciale rol, samen met de persoonlijkheid van de sporter en de aangeleerde manieren om met moeilijkheden om te gaan.

Hoofdvraag: Op welke manier kunnen (ex-)topsporters ondersteund worden bij de verlieservaring/rouw die gepaard gaat met het beëindigen van de topsportcarrière?

Verschillende factoren spelen een cruciale rol bij een succesvolle overgang en het omgaan met rouw en verlies. Ten eerste is de sterkte van de topsportidentiteit van een individu van belang, evenals de uitdaging om een nieuwe betekenis te vinden voor het leven na het beëindigen van de carrière. Daarnaast zijn de mate waarin sportieve carrière-doelen zijn bereikt, de vrijwilligheid of onvrijwilligheid van de beslissing, het ontvangen van afscheid en/of erkenning, en het hebben van een duidelijk plan voorafgaand aan de beslissing ook belangrijke overwegingen.

Het onderzoek laat zien dat het erkend wordt dat deze overgang voor veel atleten moeilijk gaat. Zij geven allen aan dat awareness creëren over de ervaring en uitdagingen die deze topsporters ervaren belangrijk is. Dit gaat andere topsporters in de toekomst kunnen begeleiden doorheen deze fase. Uit dit onderzoek blijkt dat verschillende ondersteuningsmogelijkheden en vormen van begeleiding kunnen faciliteren bij het verloop naar de nieuwe fase in het leven van de atleet.

Het onderzoek geeft aan dat topsporters na de topsportcarrière rouw- en verlieservaring kunnen hebben. Het is belangrijk om bij de resultaten van het onderzoek stil te staan. De literatuur beschrijft dat ongecompliceerde rouw kan overgaan in gecompliceerde rouw en beiden hand in hand kunnen gaan met depressie (Newman, 2016). Er is nood aan psychologische ondersteuning hierbij. Zo geeft een aantal deelnemers aan dat ze beter contact hadden gezocht met een psycholoog tijdens de moeilijkste periode. De atleten vertellen bovendien dat fysieke beperkingen ten gevolgen van de topsportcarrière verder sport beoefenen bemoeilijkt en dat dit een extra mentale domper is.

Drie van de elf respondenten die als sterkste emotie verdriet, onzekerheid of angst aanwijzen, zeggen dat ze (zware) depressieve gevoelens ervaren hebben tijdens de periode na hun carrièrebeëindiging. Twee atleten hiervan hebben medicatie gebruikt ter ondersteuning. Professioneel beachvolleybalspeler Martin Laciga werd driemaal Europees kampioen, eenmaal vice-wereldkampioen en nam deel aan drie opeenvolgende Olympische Spelen. *“Ik wilde gewoon spelen en plezier hebben. Ik heb geen kracht meer voor dit gevecht.”*, waren zijn laatste woorden vooraleer hij uit het leven stapte tien jaar na beëindiging van zijn topsportcarrière en na gekampt te hebben met ernstige depressie na het stoppen met beachvolleybal spelen (Oppliger, 2023).

Al is de overgang en het omgaan hiermee een zeer individueel en een dynamisch proces, het faciliteren in professionele ondersteuning, preventief tijdens de loopbaan kan hierin ondersteunen. Het gaat dan om de juiste coping mechanismen aanleren en tools die aangereikt kunnen worden om te kunnen inzetten tijdens deze overgang naar een nieuw leven. Zo kunnen persisterende gevoelens van rouw of verlies eventueel verder worden opgevangen door professionals.

Bovendien hebben deze topsporters meestal psychologische en/of fysieke begeleiding van een osteopaat, kinesist of arts al doorheen hun topsportloopbaan. Door ook deze actoren

te betrekken in deze overgang kan een topsporter het gevoel hebben dat ze rustig hun lichaam en geest de kans kunnen geven om zich aan te passen aan het leven na topsport. Verder kan de betrokkenheid met de topsportwereld zo geleidelijk plaatsvinden en ervaren zij minder de abrupte afscheuring van sociaal contact met collega topsporters en andere actoren. Een groot deel van de topsporters wil deel blijven uitmaken van de community van vroeger. *“Het lijkt wel of ik in de vergeetput ben gestoken. Het had fijn geweest wanneer ik bleef uitgenodigd worden op grote evenementen, zoals een Europees kampioenschap in eigen land. Zelfs op mijn eigen vraag naar een gratis inkomticket, kreeg ik een negatief antwoord.”* Een andere respondent zegt: *“Ik snap het niet goed. We zouden als ex-topsporters zoveel kunnen bijdragen om de volgende generaties te inspireren. Ik wil me hier heel graag voor inzetten, maar het lijkt niet nodig of ze zijn ons vergeten.”*

Een mogelijke aanvulling, vanuit het narratieve onderzoek, zou zijn om te werken met mentors, ex-topsporters die al enige tijd de topsportcarrière hebben beëindigd en de uitdagingen kennen. Zij kunnen als mentor optreden voor de topsporters die voor de beslissing staan en deze begeleiden doorheen het proces. De atleten geven aan dat bovenop sensibilisering van wat er komen zal, praten met lotgenoten helpend had geweest. *“Praten met andere ex-topsporters die me begrijpen, had veel deugd gedaan”* vertelt een respondent. Dit wordt bevestigd door één van de experts die zegt dat een cliënt zich zoveel beter voelde bij het krijgen van begrip en bevestiging dat het verwerkingsproces door veel topsporters zo wordt doorvoeld. De atleet voelde zich terug “normaal”.

Vervolgend is een duidelijk gestructureerd plan voor het beëindigen van de carrière belangrijk. Wanneer er ruimte kan gecreëerd worden voor de atleet om in gesprek te gaan met de topsportverantwoordelijke en familie en vrienden, kan dit ondersteunen bij het opstellen van een duidelijk plan. Hierbij is het belangrijk om dit vanuit de atleet zelf te laten komen en hen hierin vrij te laten om de controle te behouden over de beslissing. Dit kan ondersteunen in het acceptatieproces. Voorafgaand aan deze beslissing zou er tijdens de topsportcarrière een bredere identiteit ontwikkeld kunnen worden door stil te staan bij de competenties die de topsporter bezit. Dit vraagt om een holistische aanpak waarbij zowel naar de hoedanigheid als topsporter en als mens gekeken wordt.

De trainer is een erg belangrijke figuur binnen topsport en voor de atleet. Het spreekt voor zich dat de bewustwording bij de begeleiders van de topsporters gecreëerd dient te worden en dat ze opgeleid kunnen worden om hiermee om te gaan. Zo kunnen zij de atleet bewust

maken van de mentale competenties waarover die beschikt. Dit kan bovendien de topsportcarrière bevorderen en een optimale overgang bewerkstelligen.

Topsporters zeggen zich vaak één met hun sport te voelen, waardoor ze bij het afscheid worstelen met hun identiteit en zelfs in een identiteitscrisis kunnen belanden. *“Ik wist niet meer wie ik was.”*, zegt een respondent.

Een breed vizier stimuleren door in te zetten op zaken zoals de duale carrière en ontwikkeling van een ruimere sociale identiteit zijn helpend, blijkt uit de literatuurstudie.

Veel respondenten in dit onderzoek geven aan dat ze baat hadden gehad wanneer ze al zouden geproefd hebben van het bedrijfsleven of ervaring hadden opgedaan binnen andere contexten dan hun topsportwereld. Een aantal deelnemers vertellen dat ze schrik hadden van mensen uit het bedrijfsleven, zich als het ware minderwaardig voelden om binnen die context iets te kunnen bijdragen. Tijdens de interviews geven een aantal ex-atleten aan ondertussen te beseffen dat ze veel van hun waardevolle capaciteiten als topsporter op de werkvloer kunnen inzetten, maar dat ze dat besef niet hadden tijdens of onmiddellijk na het stoppen met topsport.

Eén van de respondenten zegt: *“Had iemand me maar gezegd hoe belangrijk het is om tijdens je topsportcarrière je netwerk al te gebruiken en uit te breiden met het oog op je na-carrière. Ik heb hier zoveel kansen toe gehad, maar deze niet benut omdat ik het belang toen niet besepte.”*

Niet elke topsporter heeft een sport beoefend waardoor hij of zij op het einde van de carrière in de mogelijkheid is om een sabbat-, rust- of herstelperiode in te plannen. Een aantal respondenten geeft aan bijna niets op de spaarrekening te hebben gehad en onmiddellijk te moeten beginnen werken. Sterker nog: het gevoel om rond je dertigste van nul te moeten beginnen en leeftijdsgenoten te zien die al zoveel stappen verder staan in hun leven, vinden ze mentaal zwaar om te dragen. *“Ik had het gevoel dat ik rust nodig had, tijd om het afscheid te verwerken en te bezinnen zodat ik me kon klaar maken voor iets nieuws”* of *“De rekeningen moesten betaald worden, dus ben ik direct beginnen werken en had geen tijd om erbij stil te staan.”*, zeggen respondenten. Een ander zegt echt een herstelperiode nodig gehad te hebben: *“Ik wist niet welke richting ik uit wou en had nog te veel verdriet van de beëindiging van mijn carrière. Ik wist niet waar ik goed in was buiten mijn sport, laat staan welke job ik zou willen uitoefenen. Ik had nog geen plan.”* Eén van de ex-atleten zegt tijdens de carrière voldoende verdiend en op een goeie manier geïnvesteerd te hebben, zodat een

deugddoende sabbatperiode ingelast kon worden om alles op een rij te zetten en te proeven van verschillende dingen om een passende richting in te slaan.

Verder kan er al een breder netwerk gecreëerd worden waar zij kennis maken met bedrijven die hun interesse koesteren tijdens de topsportloopbaan. Samen kunnen zij bekijken wat zij voor elkaar kunnen betekenen. Dit draagt bij tot een andere inspiratiebron en zingeving naast de topsportcarrière tijdens de loopbaan en gaat een eenzijdige topsportidentiteit tegen. Bovendien kan het ondersteunen aan een sociaal netwerk buiten het topsportmilieu.

Loopbaanbegeleiders en bestaande ondersteuningsprogramma's kunnen de atleten helpen bij het identificeren van hun vaardigheden en interesses en bij het ontwikkelen van een plan voor hun toekomstige carrière. Dit is al aanwezig binnen veel federaties voor de atleten in een prestatieprogramma. Hierbij mag de professionele begeleiding om met het verlies of de rouwervaring om te gaan niet uit het oog verloren worden.

Tenslotte laat het onderzoek zien dat de nodige erkenning en afscheid bijdraagt aan een gevoel van closure, aan het tevreden afsluiten van deze belangrijke fase in hun leven. Respondenten geven aan dat ze een gebaar van de topsportfederatie of van de topsportclub verwacht hadden. Opvallend is dat degenen die dit niet aangeven, een afscheid gekregen hebben of binnen de topsportfederatie werkzaam zijn gebleven. Door met collega's, trainers, familie en andere actoren terug te kijken op de carrière, op het pad dat zij hebben afgelegd kan dit bijdragen aan een gevoel van voldoening. Het sensibiliseren van de federaties, clubs en de ouders kan hieraan een belangrijke bijdrage leveren.

9 Evaluatie van het onderzoek

9.1 Beperkingen

Als eerste beperking is de selecte steekproeftrekking. Niet elke topsporter had hierdoor evenveel kans om bevraagd te worden voor het onderzoek. Daarnaast was er een kleine steekproefomvang: tweeëntwintig respondenten zijn onvoldoende om conclusies te trekken naar een volledige populatie of procentuele gegevens weer te kunnen geven. De resultaten zijn gebaseerd op frequentietabellen en grafiekweergave.

Als tweede beperking kan een narratief onderzoek vertekeningen weergeven door subjectiviteit alsook door vertekening van de herinnering door het geheugen. Na verloop van tijd vervormen en vervagen herinneringen. Ons geheugen is niet altijd een betrouwbare bron.

Een derde beperking is dat vooral ex-topsporters die problemen of negatieve gevolgen hebben ervaren na hun carrière bereid waren om deel te nemen. Deze selectiviteit kan een vertekening van de resultaten teweeggebracht hebben.

Verder kan als vierde beperking de eerder eenzijdige beoordeling worden geïdentificeerd. Zowel bij de ex-topsporters als de twee experts zou de groep van bevraagde deelnemers kunnen uitgebreid worden bij vervolgonderzoek. De bevraagde deelnemers en verschillende onderzoeken geven aan dat de rol van de familie als steunfiguren bij rouw een belangrijke actor is. Hen bevragen had mogelijks andere invalshoeken kunnen opleveren. Ook de coach heeft een belangrijke positie en die is niet bevraagd.

Tenslotte kunnen nog tal van andere factoren invloed hebben gehad op het rouwproces, zoals aanwezigheid van trauma, ongezonde thuiscontext en eventueel grensoverschrijdend gedrag van begeleiders. Verder onderzoek zou interessante inzichten kunnen leveren hierover.

9.2 Sterktes

Een eerste sterkte binnen dit onderzoek is de narratieve methode. Dit heeft voor de nodige verdieping gezorgd in de gesprekken en het onderzoek.

Daarnaast is de ervaring die de onderzoekers hebben als ex-topsporters een tweede sterkte aan dit onderzoek geweest. Deelnemers voelden zich gelijkgestemd met de onderzoeker en dat maakte dat zij vertrouwen hadden en er snel een open communicatie kon ontstaan.

Een derde sterkte is dat er nog weinig onderzoek met de focus op rouw bij het beëindigen van de topsportcarrière is gebeurd. Veel aandacht wordt gegeven aan het overschakelen naar de nieuwe carrière op de arbeidsmarkt, maar minder aan het emotionele verwerkingsproces.

Tenslotte een vierde en laatste sterkte is het feit dat er verschillende sporttakken zijn bevraagd en zowel individuele sporters alsook topsporters die in teamverband gesport hebben.

Methodologisch is het geen sterkte van het onderzoek dat het helend was voor een aantal respondenten dat er naar hun verhaal geluisterd werd om dit onderzoek tot stand te laten komen. Doch, achten de onderzoekers dit op menselijk vlak een enorme meerwaarde binnen dit onderzoek.

10 Discussie

Rouw is een onderwerp dat over het algemeen niet graag aangeraakt wordt. Eerdere studies hebben aangetoond dat er een negatieve nadruk ligt op het beëindigen van een topsportcarrière (Lavalley, 2000; Blinde & Stratta, 1992; Lerch, 1984; Rosenberg, 1984; Reints, 2011). Deze benaderingen zijn bekritiseerd omdat ze het einde van een sportcarrière beschouwen als een negatieve gebeurtenis die aanzienlijke aanpassing vereist, waarbij het leven na de sportcarrière wordt genegeerd en er weinig aandacht is voor de verdere ontwikkeling van de atleten (Wylleman, Lavalley, & Alfermann, 1999; 2002; Stambulova et al., 2010).

Niet-doodgerelateerd verlies raakt de ex-topsporters misschien niet op dezelfde manier als bij het verlies van een dierbare, maar de rouw is even reëel. Het is misschien niet de rouw om de fysieke nabijheid van een steunfiguur die bedreigd wordt, maar wel de 'stabiele' identiteit. Een verlieservaring, door welk verlies dan ook, door overlijden of niet, deelt het eruit voortvloeiende proces van betekenisgeving waardoor we een bepaalde samenhang en continuïteit van onszelf in de wereld kunnen behouden of herstellen. Het gemeenschappelijke is om de identiteit te reconstrueren zodat we weer een gevoel van veiligheid en coherentie verkrijgen (Harris, 2015).

Dat er verschillende rouwreacties optreden, ook bij niet-doodgerelateerd verlies zoals bij het verliezen van je job, werd vastgesteld in onderzoek (Papa & Maitoza, 2013). Papa, Lancaster & Kahler (2014) vergeleken de rouwreacties na overlijden en jobverlies en concludeerden dat deze erg gelijkend zijn. In die zin kan er gesproken worden over rouw na elk soort verlies dat onze identiteit, onszelf en wereldbeeld ontwricht, want de processen van betekenisgeving zijn gelijklopend. Zo kan een betekenisgevende verlieservaring ook als rouw bestempeld worden. Het gaat daarnaast beide gevallen over het verlies aan iets waaraan iemand gehecht is. De mens wil in beide situaties de veiligheid herstellen en zal hiervoor zijn emoties reguleren en copingstrategieën inzetten. Het verlies van datgene wat een gevoel van veiligheid gaf, opent de mogelijkheid om routines te doorbreken en keuzes te maken waardoor men iemand anders kan worden (Harris, 2015).

Wanneer er over rouw wordt gesproken, hoort daar automatisch de verwerking bij. Het gaat dan om bijvoorbeeld 'ermee leren omgaan' en 'de bladzijde omslaan'. Hierbij ligt de focus al snel op de emotionele verwerking. Rouw wordt dan gereduceerd tot een louter negatieve

periode of negatieve ervaring zoals onderzoekers dit benadrukken. Een gevaar dat hierin schuilt is om rouw te negeren en niet te durven benoemen.

Wanneer er bij rouw kan stilgestaan worden, heeft dit potentiële transformerende krachten (Boelen, P. 2014). Het biedt de kans om de verlieservaring in het leven en door het leven heen op een betekenisvolle wijze in de identiteit te integreren, te ont-wikkelen, te verweven (*Het DNA van rouw*, 2017). Het driedimensionaal model, het DNA model van rouw, is hierin een mooi voorbeeld. Wanneer deze topsporters het eindigen van de topsportcarrière kunnen zien als een deel van het bestaan en het eigen DNA waaruit het verdere 'zijn' kan groeien. Met het concept van DNA als de drager van erfelijke eigenschappen wordt verwezen naar de oorsprong van de identiteit. Het is een kenmerkende eigenschap van het menselijk DNA om zich te hechten en te rouwen wanneer een band met iets of iemand wordt verbroken. Hechting en rouw worden beschouwd als twee kanten van dezelfde medaille, beide pluriforme dynamieken die ons verbinden met de essentie van ons mens-zijn. (*Het DNA van rouw*, 2017).

Daarnaast is er een wisselwerking met de omgeving nodig. Alle deelnemers in dit onderzoek geven de kracht van sociale steun mee. Wat tot uiting komt, wordt mee beïnvloed door omgevingsfactoren. Hierin is het belangrijk om dit samen te ondernemen met steunfiguren zoals vanuit de federatie, steunprogramma's van Sport Vlaanderen en samen met familie en vrienden. Zo kunnen zij, in deze rouwperiode, zoeken naar gidsen, naar samenhang en referentiepunten, naar houvast. (Dillen, 2014). Het verdrietig mogen zijn, zich af en toe verloren mogen voelen en weer gelukkig mogen en kunnen zijn, moet zijn plaats krijgen. Margaret Stroebe en Henk Schut (1999-2016).

Topsporters proberen in die fase een 'antwoord' te geven aan het verlies van het gekende leven. Het incorporeert alle dimensies van het mens zijn en kan dus ook niet anders dan in interactie met anderen worden gedeeld. De sociale dood (Kane, & Pain, 2006) komt in dit onderzoek bij sommige deelnemers aan bod waar zij het gevoel hebben geen deel meer uit te maken van de topsportwereld of de groep topsporters waar zij jaren mee hebben doorgebracht. Dit vormt een noodzakelijkheid voor het betrokken houden van de topsporters als mentors en de noodzaak aan een duidelijk moment van afscheid en erkenning.

Rouwen is dus meer dan de pijnlijke en psychologische impact van het verlies en hoe we met de stress hiervan omgaan. Dit wil zeggen meer dan de effectieve en/of niet-effectieve

copingstrategieën die wij inzetten om deze eventuele stressvolle situatie te hanteren. Het gaat om gerichte acties van de topsporter zelf en alle actoren errond.

Wanneer hier niet voldoende wordt bij stilgestaan en rouw genegeerd wordt, kan dit uitmonden in gecompliceerde rouw en kan dit ernstige gevolgen hebben (Newman, 2016). Uus Knops bevestigt dat hoe groter de identificatie met je werk is, hoe moeilijker de verlieservaring kan zijn. Op een bepaald moment ben je zo hard met je topsport verweven dat afscheid nemen een enorme impact heeft op je identiteit.

Het beëindigen van je topsportcarrière is vaak in combinatie met tegenslag en een gevoel van mislukking. Hoe zet de ex-topsporter die tegenslag en de emotionele en fysieke gevoelens om in kansen? Deze atleten kunnen deze transitie mogelijks toch zien als een persoonlijke mislukking, het onvermogen om doelen te bereiken die belangrijk voor ze waren. Het risico dat hiermee gepaard gaat is dat zij hun leven ermee gaan definiëren en deze topsporter zich gelijk gaat stellen met mislukking. Het is niet makkelijk om bij de transitie naar een nieuw hoofdstuk direct te kijken naar nieuwe kansen in plaats van het persoonlijk falen. Dit persoonlijk falen omzetten in brandstof vraagt tijd. Deze tijd en investering in goede rouwzorg is belangrijk om de topsportcarrière niet uitsluitend in het licht te zien van mislukking maar ook succes (*Het leven is zwaar*, 2023).

Dit kan door verdriet toe te laten en in gesprek te gaan maar ook door actief in te zetten op sensibiliseren en ondersteuning tijdens, bij de beslissing en daarna.

Hoewel voor de meeste sporters deze transitie soepel verloopt (Van Bottenburg et al., 2009), geldt dit niet voor alle talenten. Momenteel is de consensus onder onderzoekers dat de meeste topsporters een positieve overgang naar pensionering ervaren (Alfermann et al., 2004; Moesch et al., 2012; Park et al., 2013; Sinclair & Orlick, 1993). Er zijn nu met de duale carrière en het Be-Wise programma mogelijkheden voor gewenste veranderingen in levensstijl en carrière (Allison & Meyer, 1988; Reints & Wylleman, 2013) en persoonlijke ontwikkeling en groei (Alfermann, 2000). Toch mogen we niet blind zijn voor de atleten die hier een moeilijke overgang hebben of rouw ervaren.

Dit geldt ook voor de subtop, atleten die evenzeer geleefd hebben voor hun sport maar niet de mogelijkheid hebben om te genieten van dergelijke carrièrebegeleiding en ondersteunende prestatieprogramma's. Veel atleten vallen zo naast de juiste zorg en ondersteuning.

Naast dergelijke problematiek dient men de toegang te vergemakkelijken naar psychologische hulp. Hiervoor is het belangrijk dat er ingezet kan worden op de sensibilisering van andere actoren zoals ouders, partners en federaties, alsook opleiding voor trainers hoe zij bepaalde mentale vaardigheden nog meer kunnen trainen. Dit kan bijvoorbeeld door Acceptance and Commitment Therapy (ACT), visualisatietechnieken en mindfulness. Deze kunnen zowel tijdens de carrière als nadien een mooie ondersteunende bijdrage leveren. Zeker omdat hierin de nadruk ligt te werken met sterktes en groei: het mens- en wereldbeeld kan hierdoor mee ontwikkeld en ondersteund worden. Preventief kan er gewerkt worden aan mentale competenties aan de hand van een train-de-trainer-methode. Hedendaagse atleten moeten een correcte informatieverstrekking krijgen over de transitie naar een fase voorbij topsport, zodat zij hierover kunnen reflecteren nog voor de beslissing genomen kan worden.

Naast de waardevolle ondersteuningsprogramma's suggereert het onderzoek dat het cruciaal is dat topsporters tijdens hun actieve carrière bewust een plan voor de toekomst opstellen. Dit kan hen helpen om hun waardevolle vaardigheden te erkennen en te ontwikkelen, die breed inzetbaar zijn op de arbeidsmarkt. Door te reflecteren op hun ervaringen en mindset, kunnen topsporters een nieuw perspectief ontwikkelen dat hen helpt om succesvol te navigeren in een nieuwe fase na topsport.

Hun leven als topsporter en de afgelopen carrière in een ander perspectief plaatsen kan helend werken. Welk verhaal zij geven aan hun topsportcarrière, welk verhaal zij zichzelf vertellen, hoe rechtlijnig dat ook is, het leven houdt eindeloos veel meer in. Door een breder perspectief te bieden en te ontdekken wie de topsporter als individu is, waar andere talenten kunnen worden benut. Dit kan ervoor zorgen dat de topsporter zijn eigen verhaal niet uitsluitend ziet in het licht van falen of mislukking. De topsporters van vandaag moeten ondersteund worden in hun doelen bereiken maar ook wanneer ze deze niet bereiken. Dit wordt bekomen door hen te ondersteunen om het einde van hun carrière niet te beschouwen als een definitief eindpunt.

Begrijp het niet verkeerd; het gaat hier niet om het opgeven van ambitie. Het is eerder een pleidooi om toekomstige ex-topsporters te laten inzien dat een topsportcarrière niet als een eindpunt moet worden beschouwd, maar eerder met trots af en toe terug te kijken op hun ervaringen door de jaren heen. Een waardevolle bijdrage aan dit proces kan bijvoorbeeld worden geleverd tijdens een afscheidsmoment of door middel van erkenning. Dan kan er

gereflecteerd worden op de topsportloopbaan, samen met collega's met wie topsporters vele jaren hebt doorgebracht, evenals met familie en vrienden. Door waarde te hechten aan dit proces en aan de rouwervaring kan de relatie met het heden, met moeilijke beslissingen en eventuele gevoelens van falen, in een ander perspectief worden geplaatst.

11 Suggesties

Vanuit dit onderzoek kunnen verschillende praktisch relevante suggesties gedaan worden:

Door **informatie te verstrekken rond rouw bij beëindiging van de topsportcarrière**, zonder te impliceren dat iedereen dit verwerkingsproces doormaakt. Enkel de vermelding “het zou kunnen dat...”, kan de voormalig topsporter informeren over de gevoelens van verlies die naar boven kunnen komen en hoe hier mee om te gaan. Om de atleten te informeren, hebben we een flyer (bijlage 8) opgemaakt die kan gebruikt worden door onze opdrachtgever Sport Vlaanderen of als basis kan dienen om op verder te werken.

Vervolgens wordt binnen dit onderzoek benadrukt dat voor veel topsporters de behoefte aan een moment van **afcheid en erkenning** bestaande is. De voormalig topsporter beschouwen als “volleerd” of “afgestudeerd” topsporter in plaats van “ex-topsporter” is hierbij een mooie benadering die één van de respondenten als tip gaf. De topsporter in zijn waarde zetten door een gepast afscheid te geven, kan een wereld van verschil maken in het verwerkingsproces. Alle respondenten die een symbool van erkenning of afscheid hadden willen ontvangen, verwachtten dit van hun topsportfederatie. Daarom hebben we een **offboarding checklist** (bijlage 7) opgesteld als voorstel voor de federaties. Een suggestie waarop de opdrachtgever Sport Vlaanderen kan verder bouwen om de federaties bewust te maken van het belang van een waardig en evenwichtig afscheid. De federaties zouden dit naar hun hand kunnen zetten en aanpassen aan hun eigenheid en werking. De atleten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek hebben van de onderzoekers digitaal een vorm van erkenning gekregen: een gepersonaliseerd diploma (bijlage 9). De reacties van de atleten hierop waren positief en hartverwarmend. Een reactie van één van de respondenten hierop was *“Een waardig afscheid gekregen! Eindelijk! Dank u en veel succes.”*

Een derde suggestie vanuit dit onderzoek is de behoefte aan **arbeidsmarktoriëntatie**. De bewustmaking van inzetbaarheid van de sterke competenties van de topsporter in andere contexten. Door een plan van aanpak of een netwerk te creëren tijdens de topsportloopbaan, kan er gekeken worden waar een atleet zijn sterktes liggen en welke interesse of wensen hij koestert voor de toekomst. Zo kan er bijvoorbeeld binnen Defensie aan topsport gedaan worden. Deze atleten kunnen zich richten op hun sport en zij zorgen ondertussen met hun prestaties dat zij het imago van Defensie hooghouden. Dit is een win-win. Dit zou ook verder kunnen getrokken worden naar bijvoorbeeld bedrijven die hierin interesse tonen.

De bewustmaking rond het belang van de **duale carrière** is een vierde suggestie, vermits dit een sterke preventiefactor is voor de overgangperiode. Doordat er naast de topsportcarrière kan ingezet worden op studies wordt een duaal proces mogelijk gemaakt om competenties te ontdekken en betekenis te geven aan het 'zelf' en het leven naast en na topsport.

De mogelijkheid tot inlassen van een **herstel- of bezinningsperiode** onmiddellijk na het beëindigen van de topsportcarrière. Topsport vraagt jarenlange inspanning, fysieke en mentale uitputting. Een periode waar de ex-topsporter even aan reflectie kan doen over de periode als topsporter, het nieuwe 'ik', de overgangsfase en de toekomst kan een opportuniteit zijn om tot rust te kunnen komen en een breder perspectief in te nemen. Nieuwe doelen kunnen tijdens die periode doordacht gesteld worden. Het kan een kans zijn om nieuwe rollen prioriteit te geven en te ervaren, bijvoorbeeld als papa of mama die niet constant in het buitenland vertoeft maar meer aanwezig is.

Een suggestie die in het onderzoek meermaals werd aangehaald is de nood aan regelmatige **groepsgesprekken en mentorschap**. Ervaringen uitdelen met lotgenoten kan heel helend en verrijkend werken.

Psychologische ondersteuning zoals bijvoorbeeld ACT-therapie kan zowel tijdens de carrière als erna ondersteunend zijn voor de atleet. Het taboe rond psychologische hulpverlening of ondersteuning bestaat nog steeds. Een respondent zegt het volgende: *"Ik heb pas laat in mijn carrière de toenadering gezocht tot een sportpsycholoog. Had ik geweten dat het me zo hard zou helpen, had ik dit veel eerder gedaan. Ik dacht dat mentale ondersteuning enkel nodig was wanneer je er helemaal onderdoor zit."*

Als laatste suggestie zou het interessant zijn om bij het opzetten van **verder onderzoek** zowel een groot aantal respondenten en hierbij ook de huidige actieve sporters te bevragen. Nieuw onderzoek zou kunnen kijken naar hoe effectief verschillende begeleidingsprogramma's zijn, of het zou de belevingen en ervaringen van verschillende sporttakken en genderverschillen kunnen vergelijken.

12 Besluit

Dit onderzoek biedt inzichten in de complexe emotionele ervaringen van voormalige topsporters bij het beëindigen van hun carrière en identificeert mogelijke manieren om hen te ondersteunen tijdens dit transitieproces. Door middel van diepgaande analyses van zowel literatuur als interviews met voormalige topsporters en experts, hebben we inzicht gekregen in de factoren die van invloed zijn op de verlieservaring, de uitdagingen die gepaard gaan met het beëindigen van de topsportcarrière, en de handvaten en belemmeringen voor een positief of negatief verloop van het verwerkingsproces.

We kunnen ons niet ontdoen van de indruk dat het afnemen van de interviews voor een aantal van de respondenten helend leek en ze het waardeerden dat er naar hun ervaringen geluisterd werd.

Het is belangrijk op te merken dat dit onderzoek ook een persoonlijke dimensie heeft. Als onderzoekers die zelf voormalige topsporters zijn en die hun eigen carrière-einde hebben ervaren, erkennen we dat het onderzoeken van deze materie emotioneel uitdagend was. De eigen ervaringen met ongeplande carrière-eindes brachten een zekere gevoeligheid met zich mee. Hierdoor was het noodzakelijk om extra energie te investeren om objectief te blijven en ons te kunnen loskoppelen van de eigen ervaringen. Anderzijds ervoeren de onderzoekers de inspirerende levensverhalen van de geïnterviewde atleten als een meerwaarde voor hun eigen proces.

Desondanks hebben we geprobeerd dit onderzoek met de grootst mogelijke objectiviteit en empathie uit te voeren, met als doel bruikbare inzichten te bieden die kunnen bijdragen aan de ondersteuning van voormalige topsporters tijdens hun transitie naar een post-sportleven. We hopen dat de bevindingen en aanbevelingen uit dit onderzoek zullen bijdragen aan een groter bewustzijn en begrip voor de uitdagingen waarmee voormalige topsporters worden geconfronteerd. Hopelijk kunnen ze dienen als leidraad voor beleidsmakers, sportorganisaties en andere belanghebbenden die betrokken zijn bij het welzijn van topsporters.

Als onderzoekers zijn we dankbaar voor de mogelijkheid om bij te dragen aan dit onderwerp en hopen we dat dit werk bijdraagt aan positieve veranderingen voor (toekomstige) voormalige topsporters wereldwijd.

13 Literatuurlijst

- Acceptance and Commitment Therapy for Children with Special Health Care Needs and Their Parents: A Systematic Review and Meta-Analysis.* (sd).
- Alfermann, D. (2017). *Career transitions and career termination.*
- American Psychological Association (2014). The road to resilience. Gevonden op www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspc.
- American Psychiatric Association (2022). In *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5-TR)*. Boom.
- Aragno, A. (2007). Transforming mourning: A new psychoanalytic perspective. In B. Willock, L. C. Bohm, & R. C. Curtis (Eds.), *On death and endings: Psychoanalysts' reflections on finality, transformations and new beginnings* (pp. 21-41). London, UK: Routledge.
- Athlete365. (2024). *Athlete365 career+*. Opgehaald van olympics.com: <https://olympics.com/athlete365/careerplus/>
- Bauer, T. N. (2015). *Best practices for maximizing offboarding success*. Opgehaald van researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/283491415_White_paper_Best_practices_for_maximizing_offboarding_success
- Blinde, E. M., Greendorfer, S. L. (1985). A Reconceptualization of the Process of Leaving the Role of Competitive Athlete. *International Review for the Sociology of Sport*, 20(1-2), 87-94. <https://doi.org/10.1177/101269028502000108>
- Boelen, P. A., de Keijser, J., van den Hout, M. A., van den Bout, J. (2007). Treatment of complicated grief: a comparison between cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(2), 277–284. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.2.277>
- Boelen, P. (2014). Gecompleeerde rouw in de DSM en de ICD. In J.Maes & H.Modderman (red.), *Handboek rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie: tussen present en interventie* (pp.107-119). Witsand Uitgevers.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachement and Loss: Attachement* (Vol. 1). Basic Books.
- Bottenburg, M. (2009). *Op jacht naar goud. Het topsportklimaat in Nederland*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- B-WISER. (2024). Opgehaald van teambelgium.be: <https://www.teambelgium.be/over-het-boic/b-wiser>

- Carless, D., Douglas, K. (2013). *In the Boat" but "Selling Myself Short: Stories, Narratives, and Identity Development in Elite Sport*. *Sport Psychologist*, 27, 27-39.
- Cecic Erpic, S., Wylleman, P., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 42-56.
- Dacyshyn, G. K. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 115-133.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., Hale, B. D. (1993). Life Development Intervention for Athletes: Life Skills through Sports. *The Counseling Psychologist*, 21(3), 352-385. <https://doi.org/10.1177/0011000093213002>
- Defruyt, P. W. (2020). *How should athletes be supported before, during and after athletic retirement? Moving from an athletic-centred needs analysis to practical guidelines for career support stakeholders*. Brussel: Vrije Universiteit Brussel, Brussels, Belgium Faculty of Physical Education & Physiotherapy.
- De Morgen (2014, 05 februari). Ian Thorpe: *Na de topsport: Het zwarte gat*. De Morgen. Geraadpleegd via: <http://www.demorgen.be/sport/ian-thorpe-na-de-topsport-het-zwarte-gat-bf0c4ad6/>
- Dillen, L. (2014). Van moeten naar mogen en kunnen. Of hoe balanceren eigen is aan rouw en rouwzorg. *Tijdschrift Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen*, 10,13-20. www.palliatief.be.
- Elling, A. (2009). Afscheid nemen van topsport, in: Bottenburg, M. van m.m.v. Elling, A., Hoekman, R., Dool, R. (2009). *Op jacht naar goud. Het topsportklimaat in Nederland, 1998-2008*, Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Erpič, S. C. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sports and Exercise*, 45-59.
- Fasse, L., & Zech, E. (2016). Dual Process Model of Coping With Bereavement in the Test of the Subjective Experiences of Bereaved Spouses: An Interpretative Phenomenological Analysis. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 74(2), 212-228. <https://doi.org/10.1177/0030222815598668>
- Federale Overheidsdienst - Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. (2024). *Toelichting over de Welzijnswet*. Opgehaald van werk.belgie.be: <https://werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/algemene-beginselen/toelichting-over-de-welzijnswet>
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). *Jong verlies: Rouwende kinderen serieus nemen*. Kampen,Nederland: Ten Have.

- Freud, S. (1917). *Trauer und Melancholie*. Gesammelte Werke. S. Fisher.
- Giacobbi, P. R. (2016). A Pragmatic Research Philosophy for Applied Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 19, 18-31.
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *The International journal of social psychiatry*, 63(7), 598–601.
<https://doi.org/10.1177/0020764017724184>
- Gorely, T., Lavalley, D., Bruce, D., Teale, B. C., Lavalley, R. (2001). A sampling of perceptions of potential users of the Australian Athlete Career and Education Program. *Academic Athletic Journal*, (15), 11-21.
- Gouttebarga V, J. R. (2017). The prevalence and risk indicators of symptoms of common mental disorders among current and former Dutch elite athletes. *J Sports Sci*.
- Harris, D. L. (Ed). (2011). *Counting our losses: Reflecting on change, loss, and transition in everyday life*. Routledge.
- Harris, D. L. (2015). *Exploring Living Losses: Grieving non-death loss experiences*. Video Recording, ADEC.
- Harvey, J. H. (2002). *Perspectives on loss and trauma: Assaults on the self*. Sage.
- Haslam, C. L. (2021). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology Of Sport And Exercise* (Vol. 57). Elsevier. .
- Hauff, C., Powell, S. M. (2022). "It's Okay to Not Be Okay": *Mental Health Concerns and New Directions as a Result of the COVID-19 Pandemic*. *Performance enhancement & health*, 10(1), 100218. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2022.100218>
- Hickey, C., Roderick, M.J. (2017). The Presentation of Possible Selves in Everyday Life: The Management of Identity Among Transitioning Professional Athletes. *Sociology of Sport Journal*, 34, 270-280.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, De Brandt, K. (2022). *The mental health of student-athletes: a systematic scoping review*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–34.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
- Keirse, M. (1999). *Vingerafdruk van verdriet*. Lannoo.
- Keirse, M., (2009). *Van het leven geleerd. Levenslessen over verlies en verdriet*. Lannoo.
- Keirse, M. (2012). *Woorden van bemoediging*. Lannoo.

- Kuettel, Andreas; Boyle, Eleanor; Christensen, Mette; Schmid, Jürg (2018). A cross-national comparison of the transition out of elite sport of Swiss, Danish, and Polish athletes. *Sport & exercise psychology review*, 14(1), pp. 2-22. The British Psychological Society
- Koen De Brandt, P. W. (2018). *B-Wiser: Erasmus+ sport project: Be a winner in elite sport and employment before and after athletic retirement*. Opgehaald van APA PsycNet: www.vub.ac.be/topsport/b-w
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and dying*. Scribner's.
- Lavallee, D., Gordon, S., Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*. 2: 129-147.
- Lavallee, D., Grove, J. R., Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *The Australian Psychologist*, 32, 131-135.
- Lavallee D., (2000) Theoretical perspectives on career transitions in sport. In: Lavallee D., Wylleman P., (eds.) *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV (USA): Fintess Information Technology, pp. 1-28.
<http://fitinfotech.com/CareerTransitionsSportInternationalPerspectives.tpl>
- Lavallee, D., Robinson, H. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.
- Lerch, S.H. (1984). Athlete retirement as social death: An overview. In N. Theberge & P. Donnelly (Eds.), *Sport and the sociological imagination* (pp. 260-270).
- Maes, G. V. (2017). *Naar een driedimensionaal DNA-model van rouw*. Opgehaald van johanmaes.co: <https://johanmaes.co/app/uploads/2020/11/Het-DNA-model-van-rouw-synthese.pdf>
- Mannes, Z. L. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Opgehaald van APA PsycNet: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- Manthey, C. a. (2023). "You need to allow yourself to grieve that loss and that identity." College Athletes' Transition to Life After College Sport.". *Journal of athlete Development and Experience: Vol.5, Article 2*.
- Martin, L.A., Fogarty, G., Albion, M.J. (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 110 - 96.

- Moors, M. (2015). Rouw mag er zijn. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 24(4), 45-57. <https://doi.org/10.18352/jsi.465>
- Moran, J. (2020). If you should fail. In J. Moran, *If you should fail*. New York City: Viking.
- Oppliger, M. (2023, 08 26). *Sport-news*. Opgehaald van tagesanzeiger.ch: <https://www.tagesanzeiger.ch/zum-tod-von-martin-laciga-er-war-ein-pionier-mit-unbaendigem-willen-und-grossem-herz-243807222322>
- Örencik, M., Schmid, M. J., Schmid, J., Conzelmann, A. (2023). The differentiation of single and dual career athletes falls short: A person-oriented approach to characterize typical objective life situations of elite athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 717-727. <https://doi.org/10.1177/17479541221090941>
- Papa, A., Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18(2), 152-160.
- Papa, A., Lancaster, N.G., Kahler, J. (2014). Commonalities in grief responding across bereavement and non-bereavement losses. *Journal of affective disorders*, 161, 136-143.
- Park S., Lavallee D., Tod D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 6, 22–53.
doi:10.1080/1750984X.2012.687053.
- Parmar A, E. K.-Y. (2021). *Acceptance and Commitment Therapy for Children with Special Health Care Needs and Their Parents: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Opgehaald van MDPI: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8205>
- Parkes, C. M. (1985). Bereavement. *The British Journal of Psychiatry*, 146(1), 11–17. <https://doi.org/10.1192/bjp.146.1.11>
- Parkes, C. M. (2008). Bereavement following disasters. In M. Stroebe, R. Hansson, H. Schut, W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 463-484). American Psychological Association.
- Parkes, L. P., & Langford, P. H. (2008). Work-life balance or work-life alignment? A test of the importance of work-life balance for employee engagement and intention to stay in organisations. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 267–284. <https://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.267>
- Pinquart, M., Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent-class approach. *Psychology and aging*, 22(3), 442–455. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>

- Cosh, S., Tully, P. J. (2015). *Stressors, Coping, and Support Mechanisms for Student Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice*. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133. Retrieved May 6, 2024, from <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>
- Professioneel afscheid. (2021). In U. K. Joris Hessels, *Een klein afscheid* (pp. 203-207). Borgerhoff & Lamberigts nv.
- Rees, T., Freeman, P. (2009). Social support moderates the relationship between stressors and task performance through self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 245-264. doi:10.1521/jscp.2009.28.2.244
- Reese, L.M., Pittsinger, R., Yang, J.G. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 71-79.
- Reints, A. (2011). Development and validation of a model of career transition and the identification of variables of influence on ending the career among elite athletes.
- Ronkainen NJ, S. M. (2023). *Closing a chapter? A protocol for a longitudinal mixed methods study on retirement from elite sport*. *BMC Psychol*.
- Rosenberg E. (1982). "Athletic retirement as social death: concepts and perspectives" in *Sport and the Sociological Imagination*. eds. Theberge N., Donnelly P. (Fort Worth, TX: Texas Christian University Press), 245–256
- Rosenberg, E. (1984). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. In N. Theberge & P. Donnelly (Eds.), *Sport and the sociological imagination* (pp. 246-255).
- Rouw en werk. (2017). In M. Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet* (pp. 237-238, 244-245). Tielt: Uitgeverij Lannoo nv.
- Schulz, R. (1983). Review of Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner [Review of the book Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner, by J. W. Worden]. *Contemporary Psychology*, 28(9), 727. <https://doi.org/10.1037/022357>
- Schutter, M. d. (Regisseur). (2012). *Going Deep for Vancouver* [Film].
- Setiya, K., (2023) *het leven is zwaar*. Nieuwezijds b.v., Uitgeverij
- Simons, A. (2020). De zachte weg, ondernemen is belangrijker dan winnen. *De zachte weg, ondernemen is belangrijker dan winnen*. Leuven: LannooCampus.
- Sinclair, D. A., Orlick, T. (1993). Positive Transitions from High-Performance Sport. *Sport Psychologist*, 7, 138-150
- Smismans. (2021). Het zwarte gat voorbij: De uitdagende overgang van topsport naar een nieuwe carrière. *Sport & Strategie: Editie Vlaanderen*, 20-21.

- Smismans, S., Moens, V. R. E., De Brandt, K., Wylleman, P., Defruyt, S., Kegelaers, J. (2021). *Coaches' perspectives on athletes' transition to a new, post-athletic career*. In International Society of Sport Psychology (ISSP) 15th World Congress Proceeding (pp. 148-149). International Society of Sport Psychology (ISSP).
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14.
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Sport Vlaanderen. (2024). *Einde topsport*. Opgehaald van Sport.vlaanderen:
<https://www.sport.vlaanderen/topsporters/hoe-ondersteunen-we-onze-topsporters/einde-topsport/einde-topsport/>
- Stambulova, N., & Hassmén, N. (2003). *SIPF yearbook 2003*.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 393-410. doi:10.1080/1612197x.2009.9671916
- Stambulova, N. &. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-3.
- Stambulova N. B. (2017). *Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors*. *Current opinion in psychology*, 16, 62–66.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.013>
- Stambulova, N. B. (2020). Career transitions. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*, 119-134.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524–550.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Starting11. (2024). *The European Dual Career Toolkit*. Opgehaald van starting11.eu:
<https://starting11.eu/>
- Stroebe, M. (2001). Bereavement research and Theory: Retrospective and prospective. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 854-860.
- Stronach, M., & Adair, D. (2010). Lords of the Square Ring: Future Capital and Career Transition Issues for Elite Indigenous Australian Boxers. *Cosmopolitan Civil Societies: An Interdisciplinary Journal*, 2, 46-70.

- Taylor, J., Ogilvie, B. C. (2001). Career termination among athletes. In R. N. Singer, H. E. Hausenblas, C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 672-691). New York: Wiley.
- Van der Donk C., V. L. (2019). In *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Van Yperen, N. W. (2022). In the context of a sports match, the goal to win is most important, right? Suggestive evidence for a hierarchical achievement goal system. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, Article 102134.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.1021347>
- Verlieskunst. (2023, 11 3). *Rouwmodellen*. Opgehaald van [verlieskunst.nl](https://www.verlieskunst.nl/rouwmodellen/):
<https://www.verlieskunst.nl/rouwmodellen/>
- Verthriest, G., Maes, J. (2007). *Het DNA van Rouw*. Witsand Uitgevers.
- Verthriest, G. (2014). Rouw vanuit een existentieel perspectief. Er bestaat geen troost. In J. Maes J., H. Modderman (red.), *Handboek Rouw Rouwbegeleiding Rouwtherapie. Tussen presentie en interventie* (pp. 181-203). Witsand Uitgevers.
- Vlaams ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2020, 12 18). *Ons topsportbeleid*. Opgehaald van [sport.vlaanderen](https://api.triatlon.vlaanderen/media/2022/05/04/topsportactieplan-vlaanderen-v-2021-2024.pdf):
<https://api.triatlon.vlaanderen/media/2022/05/04/topsportactieplan-vlaanderen-v-2021-2024.pdf>
- Voorheis, P. S. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PloS one*, 18(9).
- Vrije Universiteit Brussel. (2024, 02 12). Opgehaald van DualCareerTools:
<https://www.dualcareertools.com/>
- Worden, W.J. (1982). *Grief Counseling and Grief Therapy*. Springer.
- Wylleman, P., Lavallee, D., Alfermann, D. (Eds.). (1999). FEPSAC Monograph Series. *Career transitions in competitive sports*. Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC.
- Wylleman, P. A. (2004). *Psychology of Sport and Exercise*. Opgehaald van APA PsycNet:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029202000493?via%3Dihub>
- Wylleman, P., Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507- 527). Fitness Information Technology.
<http://www.fitinfotech.com/Detail.tpl?&cart=11393938048834&SKU=1885693362>

- Wylleman, P., Reints, A., De Knop, P. (2010). Transitions in competitive sports. In Holt, N.L., & Albot, M. (Eds). *Lifelong Engagement in Sport and Physical Activity* (pp. 63-76). Oxon: Routledge.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). Athletes' careers in Belgium: A holistic perspective to understand and alleviate challenges occurring throughout the athletic and post-athletic career. In N. B. Stambulova & T. V. Ryba (Eds.), *Athletes' careers across cultures* (pp. 32–47). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transitioning out of elite sport. In M. H. Anshel (Ed.), *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 1, pp. 201-216). American Psychological Association Inc.
- Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R., & Pain, M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British journal of sports medicine*, 40(5), 477–483.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023341>

14 Bijlagen

14.1 Bijlage 1: Privacyverklaring

Privacyverklaring onderzoek

In deze verklaring lees je waarvoor jouw persoonsgegevens worden verzameld en verwerkt. Je vindt hier ook hoe deze verwerking gebeurt en wat jouw rechten zijn.

1. Verantwoordelijke voor de verwerking

De verantwoordelijke voor de verwerking Hanne Van Bossele en Liesbet Van Breedam hierna "de onderzoeker(s)".

2. Deelname aan onze projecten

Jouw deelname aan een onderzoeksproject (bijvoorbeeld door het invullen van een enquête, meedoen aan een gebruikerstest of participatie aan een interview/focusgroep) is vrijwillig en uit vrije wil. Je hebt altijd het recht om uit het project te stappen.

Als deelnemer aan onderzoek geef je de onderzoeker(s) het recht om de persoonsgegevens die je hebt gedeeld te verwerken voor onderzoeksdoeleinden, in overeenstemming met deze verklaring.

Je gaat er ook mee akkoord dat de resultaten van het onderzoeksproject eigendom worden van de onderzoeker(s) om zo jouw gegevens, antwoorden en/of testresultaten op de meest geschikte manier te gebruiken voor het project.

3. Welke gegevens verzamelen we over jou?

Als deelnemer aan een onderzoek kunnen we de volgende gegevens over jou verzamelen en verwerken:

- Gegevens die je ons geeft in het kader van de onderzoeksactiviteiten. Dat kan telefonisch, schriftelijk, mondeling (bijvoorbeeld als je meedoet aan een interview of focusgroep) of elektronisch (bijvoorbeeld wanneer je een online enquête invult).
- Gegevens die onze systemen verzamelen (bijvoorbeeld een IP-adres bij online enquêtes), of in bepaalde gevallen ook gegevens die we verkrijgen van anderen (bijvoorbeeld via onderzoekspartners of klanten die al gegevens over jou hebben).
- Geluids-, video en/of beeldopnames van jou wanneer deze passen binnen onze onderzoeksprojecten.

Deze gegevens kunnen ook **persoonsgegevens** bevatten. Persoonsgegevens zijn gegevens die je kan koppelen aan een specifieke persoon (een levende natuurlijke persoon). Het kan hierbij ook gaan om gevoelige persoonsgegevens. Van zodra we de gegevens anoniem maken, zijn het geen persoonsgegevens meer. Er kan dan geen link meer worden gelegd tussen de geanonimiseerde data en de specifieke persoon waaraan deze data gekoppeld waren.

4. Waarvoor gebruiken we jouw persoonsgegevens?

4.1. Onderzoeksdoeleinden

We verwerken je persoonsgegevens voor onderzoeksdoeleinden. De rapportering hierover gebeurt anoniem en op geaggregeerd niveau (we berekenen, bijvoorbeeld, gemiddelden op basis van de antwoorden van een groep deelnemers op een bepaalde vraag). Voor deze verwerkingen baseren wij ons op jouw toestemming.

4.2. Communicatie en informatie

We verwerken je persoonsgegevens om jou, indien van toepassing, (1) te informeren over de resultaten van het onderzoek waaraan je deelnam, (2) een attentie of vergoeding te kunnen geven, of (3) je uitnodigingen te kunnen sturen voor vervolgonderzoek of voor deelname aan andere onderzoeksprojecten. Voor deze verwerkingen baseren wij ons op jouw toestemming of op een gerechtvaardigd belang.

5. Met welke andere personen delen we jouw persoonsgegevens?

Je persoonsgegevens worden niet aan anderen doorgegeven, behalve aan de volgende personen:

- **De onderzoeker(s)** die betrokken zijn bij het onderzoeksproject waarvoor de gegevens zijn verzameld.
- **De lector** verantwoordelijk voor de organisatie van het opleidingsonderdeel waarbinnen dit onderzoek kadert.
- **Organisaties, overheden en bedrijven waarmee we samenwerken binnen onderzoeksprojecten**, al dan niet buiten de Europese Unie. De doorgifte van je gegevens gebeurt enkel voor onderzoeksdoeleinden en is beperkt tot die gegevens die zij nodig hebben voor het uitvoeren en/of beheren van het onderzoek.
- **Daarnaast gebruiken we gespecialiseerde externe leveranciers** die voor ons bepaalde verwerkingen uitvoeren, zoals computer- of informaticadiensten (bijvoorbeeld, het onderhoud van computerinfrastructuur die gebruikt wordt voor het onderzoek).

In alle andere situaties vragen we altijd jouw toestemming om persoonsgegevens door te geven aan derden. We geven deze persoonsgegevens pas door als je hiervoor toestemming geeft.

6. Waar worden de gegevens bewaard en verwerkt?

Normaal worden jouw gegevens bewaard en verwerkt binnen de Europese Unie (EU). Enkel wanneer dit strikt noodzakelijk is voor het onderzoek (bijvoorbeeld bij internationaal onderzoek met niet-Europese partners), kunnen jouw persoonsgegevens buiten de EU worden getransporteerd. We zorgen er dan voor dat je gegevens even goed beschermd zijn als binnen de EU. Als we voorzien dat jouw gegevens door ons buiten de EU worden opgeslagen en bewerkt, dan melden we dit aan jou.

7. Hoe lang bewaren we jouw persoonsgegevens?

Jouw persoonsgegevens bewaren we enkel voor zo lang ze nodig zijn voor de doeleinden beschreven in deze verklaring. Om te bepalen hoe lang we je gegevens bewaren, houden we rekening met de volgende aspecten:

- Hebben we een bepaalde bewaringstermijn vastgesteld en aangekondigd?
- Hebben we toestemming gekregen voor een langere bewaringstermijn?
- Hebben we een wettelijke, contractuele of vergelijkbare verplichting om de gegevens te bewaren?

Zodra we jouw persoonsgegevens niet meer nodig hebben en we geen wettelijke bewaarplicht hebben, zullen we deze gegevens definitief verwijderen of (als dit niet mogelijk is) anoniem maken in onze systemen.

Dit zal in het kader van dit onderzoek betekenen dat je persoonsgegevens verwijderd worden van zodra de student geslaagd is voor het opleidingsonderdeel waarbinnen dit onderzoek kadert.

8. Hoe beveiligen we jouw persoonsgegevens?

Je persoonsgegevens worden beschouwd als strikt vertrouwelijk. Wij nemen de gepaste technische en organisatorische maatregelen om deze persoonsgegevens te beschermen tegen vernietiging, verlies, onbedoelde wijziging, beschadiging, toevallige of onwettige toegang of eender welke andere ongeoorloofde verwerking.

9. Wat zijn jouw rechten?

De regelgeving geeft je de volgende rechten in verband met jouw persoonsgegevens:

- Je hebt het recht om jouw persoonsgegevens in te zien en om een kosteloze kopie te krijgen van de persoonsgegevens die we over jou verwerken.
- Je hebt het recht om foutieve persoonsgegevens te verbeteren.
- Wanneer een verwerking gebaseerd is op jouw toestemming, heb je het recht om deze toestemming op eender welk moment in te trekken.
- Wanneer jouw persoonsgegevens verwerkt worden op basis van een gerechtvaardigd belang, dan heb je het recht om bezwaar te maken tegen de verwerking ervan.
- Je hebt het recht om, in specifieke gevallen, jouw persoonsgegevens te (laten) wissen.
- In specifieke gevallen heb je het recht om jouw persoonsgegevens in een digitale vorm te ontvangen of om ze rechtstreeks te laten doorsturen naar een andere gegevensverwerkingsverantwoordelijke, voor zover dit technisch mogelijk is voor ons.

Wanneer we jouw persoonsgegevens verwerken voor wetenschappelijk onderzoek, kunnen we soms afwijken van de bovenstaande rechten. Dit kan alleen als deze rechten de wetenschappelijke doestellingen dreigen onmogelijk te maken of ernstig te belemmeren. Afwijkingen kunnen alleen als ze noodzakelijk zijn om de specifieke doeleinden te bereiken.

10. Hoe kan je vragen stellen of jouw rechten uitoefenen?

Als je de rechten onder punt 9 wil uitoefenen of als je een vraag of klacht hebt over onze verwerking van persoonsgegevens, contacteer ons dan via een van de volgende kanalen. Geef altijd duidelijk aan om welk project of onderzoek het gaat.

- imroder@imroder.be
- E-mail: liesbet.vanbreedam@student.ap.be en hanne.vanbosselle@student.ap.be

Dit onderzoek vindt plaats in het kader van mijn opleiding Toegepaste Psychologie om de leerdoelen te behalen van het opleidingsonderdeel Bachelorproef. Met vragen over dit opleidingsonderdeel kan je contact opnemen met de bachelorproefcoördinator yannick.hellemans@ap.be.

Je hebt daarnaast ook het recht om klacht in te dienen bij de Gegevensbeschermingsautoriteit. Meer informatie hierover vind je op <https://www.gegevensbeschermingsautoriteit.be/>.

14.2 Bijlage 2: Toestemmingsformulier

Toestemmingsformulier

Ik ondergetekende,(voornaam en achternaam), verklaar dat ik uit vrije wil deelneem aan het wetenschappelijk onderzoek van Hanne Van Bossele en ~~Liesbet Van Breedam~~ hierna "de onderzoeker(s)" – over rouw bij het beëindigen van de topportcarrière.

Ik verklaar dat ik alle nodige uitleg over het onderzoek heb gekregen en begrepen. Deze uitleg omvat het doel van de studie, het soort vragen, taken of opdrachten, en het soort gegevens die voor dit onderzoek zullen worden verwerkt. Ik kreeg ook de mogelijkheid om bijkomende informatie te ontvangen.

Door dit document te ondertekenen geef ik aan de onderzoeker(s) de toestemming om mijn persoonsgegevens te verwerken in het kader van het vermelde project. Verdere informatie over de verwerking van mijn persoonsgegevens staat in de privacyverklaring die als bijlage is toegevoegd aan dit formulier.

Ik verklaar dat ik op de hoogte ben van het recht om op eender welk moment mijn toestemming in te trekken of om mijn deelname aan het onderzoek stop te zetten. Hiervoor hoef ik geen reden op te geven. Als ik mijn deelname stopzet, heeft dit op geen enkele manier nadelige gevolgen voor mij.

Op aanvraag kan ik een samenvatting van de onderzoeksresultaten krijgen. Voor alle verdere informatie kan ik contact opnemen met de onderzoeker(s) via:

E-mail: liesbet.vanbreedam@student.ap.be en hanne.vanbossele@student.ap.be

Dit onderzoek vindt plaats in het kader van mijn opleiding Toegepaste Psychologie om de leerdoelen te behalen van het opleidingsonderdeel bachelorproef. Met vragen over dit opleidingsonderdeel kan je contact opnemen met de ~~bachelorproefcoördinator~~ yannick.hellemans@ap.be.

Gelezen en goedgekeurd op (datum)

De vrijwillige deelnemer (handtekening hier onder)

.....
Bijlage: Privacyverklaring onderzoek

14.3 Bijlage 3: Voorafgaande vragenlijst – motivatie tot deelname aan het onderzoek

Deelname aan het onderzoek - emotioneel verwerkingsproces bij beëindiging van de topsportcarrière

B I U  

Neem gerust contact met ons op via hanne.vanbossele@student.ap.be of liesbet.vanbreedam@student.ap.be

Naam en voornaam *

Korte antwoordtekst

E-mail *

Korte antwoordtekst

Mobiel telefoonnummer *

Korte antwoordtekst

Sporttak en -discipline *

Korte antwoordtekst

Aan welke onderde(e)n(en) van het onderzoek wil je graag deelnemen? *

- ☐ Het persoonlijke interview (face-to-face)
- ☐ Het persoonlijk interview (online)
- ☐ Het invullen van de digitale vragenlijst
- ☐ Deelname aan de focusgroep op donderdag 7 maart om 19u (locatie omgeving Antwerpen)

Wanneer ben je telefonisch best bereikbaar? *

Korte antwoordtekst

14.4 Bijlage 4: Vragenlijst deelnemende ex-topsporters

Vragenlijst voormalige topsporters - Onderzoek naar het emotioneel verwerkingsproces bij beëindiging van de topsportcarrière

B *I* U ↺ ↻

Formulierbeschrijving

Dit formulier verzamelt automatisch de e-mailadressen van alle respondenten. [Instellingen wijzigen](#)

Naam + Voornaam *

Korte antwoordtekst

Ik heb de privacyverklaring gelezen, goedgekeurd en ondertekend. *

☐ Ja

☐ Nee

Ik heb het toestemmingsformulier gelezen, goedgekeurd en ondertekend. *

☐ Ja

☐ Nee

Welke sport (+ discipline) beoefende je tijdens je topsportcarrière? *

Korte antwoordtekst

Hoe lang heb jij topsport beoefend? *

Korte antwoordtekst

In welk jaar heb je jouw topsportcarrière beëindigd? *

Korte antwoordtekst

Onder welke vorm heb je jouw sport kunnen uitoefenen (full-prof, semi-prof, in combinatie met studie, in combinatie met werk,...)? *

Tekst lang antwoord

Wat is jouw hoogst behaalde niveau (Olympische Spelen, WK, EK, nationale ploeg, buitenlandse competitie, ...)? *

Tekst lang antwoord

Wat zijn jouw mooiste herinneringen aan je prestaties, je hoogtepunten waar je het meest fier op bent? *

Tekst lang antwoord

Wat was voor jou het grootste dieptepunt in je topsportcarrière?

Tekst lang antwoord

Wat was de reden dat je topsportcarrière is beëindigd en was dit vanuit de eigen keuze? *

Tekst lang antwoord

Welke dilemma's zijn er aan te pas gekomen alvorens de beslissing werd genomen om te stoppen met topsport? Wat weerhield/stimuleerde jou bij het nemen van de beslissing? *

Tekst lang antwoord

Welke emoties heb je gevoeld naar aanloop van de beslissing? *

Tekst lang antwoord

Wat was voor jou de meest uitgesproken emotie bij het beëindigen van je topsportcarrière? *

Tekst lang antwoord

Heb je een gevoel van verlies of rouwperiode gekend? Zo ja, op welke manier? Kan je ons hier ^{*} meer over vertellen?

Tekst lang antwoord

Heb je hier belemmeringen van ondervonden?

Indien ja, hoe lang heb je hier belemmeringen van ondervonden en wat hielp jou gedurende deze periode?

Tekst lang antwoord

Heb je het gevoel gehad dat het terugkijken naar topsport en vooruitkijken naar de toekomst in balans was? Kan je vertellen hoe dit voor jou was? ^{*}

Tekst lang antwoord

Op welke manier heeft dat gevoel jou belemmerd/geholpen in het leven na topsport? ^{*}

Tekst lang antwoord

Welke gevoelens ervaar je de dag van vandaag, terugkijkend naar je topsportperiode? Hoe heb je dit proces ervaren? ^{*}

Tekst lang antwoord

Welke factoren waren voor jou, na het nemen van de beslissing om te stoppen met topsport, ^{*} helpend?

Tekst lang antwoord

Welke factoren waren voor jou, na het nemen van de beslissing om te stoppen met topsport, ^{*} niet helpend?

Tekst lang antwoord

Welke begeleiding kreeg je vooraf aan de beslissing om je topsportloopbaan te beëindigen?

Tekst lang antwoord

Wat had jou nog kunnen helpen om jou te ondersteunen bij het emotioneel proces? *

Tekst lang antwoord

Hoe ben je omgegaan met de emotionele en psychologische uitdagingen die gepaard gingen met het afscheid van topsport? *

Tekst lang antwoord

Hoe heb je eventuele moeilijkheden aangepakt? *

Tekst lang antwoord

Welke professionele hulp heb jij gekregen of gezocht? (bijvoorbeeld trajectbegeleiding, coaches, (sport)psychologen, rouwtherapeuten,...) *

Tekst lang antwoord

Welke nieuwe zingevende activiteiten en doelen heb je opgenomen na topsport? (andere sporten, goede doelen, opleidingen, reizen,...) *

Tekst lang antwoord

Hoe heb je dit aangepakt? *

Tekst lang antwoord

Terugkijkend op het afscheid en de periode erna, wat zou je nu anders doen? *

Tekst lang antwoord

Welk advies zou jij geven aan een topsporter aangaande het beëindigen van de topsportcarrière? *

Tekst lang antwoord

Van welke instanties heb je ondersteuning gekregen? *

Tekst lang antwoord

Van welke instanties had je meer ondersteuning willen krijgen? *

Tekst lang antwoord

Hoe begripvol reageerde jouw naaste omgeving? *

Tekst lang antwoord

Van welke mensen uit je omgeving heb je het meeste steun ervaren (broers, zussen, ouders, partner, vrienden, collega's, coaches, ...) *

Tekst lang antwoord

Van welke mensen had je graag meer begrip en steun gekregen? *

Tekst lang antwoord

Welke aanvullende bedenkingen heb je nog? *

Tekst lang antwoord

Dankjewel voor jouw waardevolle bijdrage aan dit onderzoek en het ondersteunen van de huidige en toekomstige generatie topsporters die nog voor het proces van afscheid staan.
Voor verdere vragen of aanbevelingen mag je ons steeds contacteren! Sportieve groeten, Hanne en Liesbet

14.5 Bijlage 5: Vragenlijst en interviewleidraad ex-topsporters

Vragenlijst en interviewleidraad voormalig topsporters

Doel onderzoek:

Een waardevolle bijdrage leveren aan begrip en ondersteuning van atleten bij het beëindigen van topsport en een aanvaardbare overgang stimuleren naar het leven na topsport.

Hoofdvraag onderzoek:

Op welke manier kunnen (voormalig) topsporters ondersteund worden bij de verlieservaring gepaard met het beëindigen van de topsportcarrière?

Deelvragen onderzoek:

1. Welke factoren beïnvloeden de verlieservaring?
2. Welke handvaten en/of belemmeringen zorgen voor een positief of negatief verloop van het verwerkingsproces?
3. Welke emoties nemen de bovenhand bij het beëindigen van de topsportcarrière en op welke manier veranderden deze emoties eventueel doorheen de tijd?

Online vragenlijst voormalig topsporters

- De vragenlijst is opgemaakt in een Google-Forms en wordt met een begeleidende mail verstuurd naar de respondenten die gekozen hebben om de online vragenlijst in te vullen.
- Vragenlijst

	Kan een antwoord bieden op deelvraag
Kennismaking en identificatie	
Welke topsport beoefende je? Individuele sport of teamsport?	1
Hoe lang heb jij topsport beoefend?	1
In welk jaar heb je jouw topsportcarrière beëindigd?	1
Leeftijd bij het beëindigen van de topsportcarrière?	1
Onder welke vorm heb je jouw topsportcarrière kunnen uitoefenen (full-prof, semiprof, in combinatie met studie, in combinatie met werk, ...)?	1
Wat is jouw hoogst behaalde niveau (Olympische Spelen, WK, EK, nationale ploeg, buitenlandse competitie, ...)?	1
Wat zijn jouw mooiste herinneringen aan je prestaties/hoogtepunten waar je het meest fier op bent?	1- 3
Wat was voor jou het grootste dieptepunt tijdens je sportieve carrière?	1-3
Wat was de reden dat je topsportcarrière is beëindigd en was dit vanuit eigen keuze?	1-3
Welke dilemma's zijn eraan te pas gekomen alvorens de beslissing werd genomen om te stoppen met topsport? Wat weerhield/stimuleerde jou bij het nemen van de beslissing?	1-2
Emotioneel en psychologisch verloop	
Welke emoties heb je gevoeld naar aanloop van de beslissing?	3
Wat was voor jou de meest uitgesproken emotie bij het beëindigen van je topsportcarrière?	3
Heb je een gevoel van verlies of rouwperiode gekend? Zo ja, op welke manier? Kan je ons hier meer over vertellen?	1-2-3

Heb je hier belemmeringen van ondervonden? Indien ja, hoe lang heb je hier belemmeringen van ondervonden en wat hielp jou tijdens deze periode?	2
Heb je het gevoel gehad dat het terugkijken naar topsport en vooruitkijken naar de toekomst in balans was? Vertel hoe dit voor jou was.	2-3
Op welke manier heeft dat gevoel jou belemmerd/geholpen in het leven na topsport?	2-3
Welke gevoelens ervaar je de dag van vandaag, terugkijkend naar je topsportperiode? Hoe heb je dit proces ervaren?	3
Welke factoren waren voor jou, na het nemen van de beslissing om te stoppen met topsport, helpend?	2
Welke factoren waren voor jou, na het nemen van de beslissingen om te stoppen met topsport, niet helpend?	2
Coping en eventuele professionele hulp	
Welke begeleiding kreeg je vooraf aan de beslissing om je loopbaan te beëindigen?	1-2
Wat had jou nog kunnen helpen om jou te ondersteunen bij het emotioneel proces?	1-2
Hoe ben je omgegaan met de emotionele en psychologische uitdagingen die gepaard gingen met het afscheid van topsport?	2
Hoe heb je eventuele moeilijkheden aangepakt?	2
Welke professionele hulp heb jij gekregen of gezocht? (bijvoorbeeld trajectbegeleiding, coaches, (sport)psychologen, rouwtherapeuten)	2
Welke nieuwe zingevende activiteiten en doelen heb je opgenomen na topsport (andere sporten, goede doelen, opleidingen, reizen)	2
Hoe heb je dit aangepakt?	2
Terugkijkend op het afscheid en de periode erna, wat zou je nu anders doen?	2
Welk advies zou jij geven aan een topsporter aangaande het beëindigen van de topsportcarrière?	2
Van welke instanties heb je ondersteuning gekregen?	2
Van welke instanties had je meer ondersteuning willen krijgen?	2
Hoe begripvol reageerde jouw naaste omgeving?	2
Van welke mensen uit je omgeving heb je het meeste steun ervaren (broers, zussen, ouders, partner, vrienden, collega's, coaches)?	2
Van welke mensen had je graag meer begrip en steun gekregen?	2
Andere	
Welke aanvullende bedenkingen heb je nog?	1-2-3

Interviewleidraad voormalig topsporters

Intro :

- Hoe gaat het ?
- We bedanken voor het invullen van de vragenlijst en voor de tijd die hij/zij vrijmaakt voor het gesprek.
- We creëren een veilige haven (anonimiteit, alleen in de ruimte, stoppen wanneer gewenst, ...)
- We kaderen het doel van het gesprek: wat is het, wat is het niet (geen therapiesessie, dieper ingaan op een aantal vragen, notities nemen, ...).

Midden:

- We vragen hoe het was om de vragenlijst in te vullen.
- Afhankelijk van de respondent gaan we dieper in op bepaalde vragen van de ingevulde vragenlijst.

Slot:

- Opnieuw bedanken we voor de openheid en de vrijgemaakte tijd.
- Opnieuw creëren we een veilige haven door te melden dat er experten beschikbaar zijn wanneer de voormalig topsporter er na het gesprek nood aan zou hebben.

14.6 Bijlage 6: Vragenlijst semigestructureerd interview experts



Vragenlijst semigestructureerd interview experts

Doel onderzoek:

Een waardevolle bijdrage leveren aan begrip en ondersteuning van atleten bij het beëindigen van topsport en een aanvaardbare overgang stimuleren naar het leven na topsport.

Hoofdvraag onderzoek:

Op welke manier kunnen (voormalig) topsporters ondersteund worden bij de verlieservaring gepaard met het beëindigen van de topsportcarrière?

Deelvragen onderzoek:

1. Welke factoren beïnvloeden de verlieservaring?
2. Welke handvaten en/of belemmeringen zorgen voor een positief of negatief verloop van het verwerkingsproces?
3. Welke emoties nemen de bovenhand bij het beëindigen van de topsportcarrière en op welke manier veranderden deze emoties eventueel doorheen de tijd?

Vragenlijst voor experts

- We maken kennis met de expert en lichten het doel van het onderzoek toe. We creëren een veilige omgeving. Aan de hand van de vragenlijst wordt een gestructureerd interview afgenomen van de experts.
- Vragenlijst

	Kan een antwoord bieden op deelvraag
Kennismaking en identificatie	
Welke affiniteit heb je met topsport en hoe ben je als expert erin terechtgekomen?	-
Hoe lang werk je al met topsporters?	-
Heb jij zelf topsport beoefend? Welke sport was dit dan?	-
Hoe ervaar je het werken met topsporters en vooral ex-topsporters?	-
Hoe gaat een proces van het beëindigen van topsport in zijn werk? Wat bieden jullie momenteel?	1-2
Wat zijn voor jou de verschillende redenen om te stoppen met topsport?	1
Welke rol speelt leeftijd, kwetsuren of eventuele palmares hierin?	1
Emotioneel en psychologisch verloop	
Welke emoties ervaren topsporters bij het beëindigen van topsport en na de topsportcarrière? Ervaren zij een gevoel van verlies?	2-3
Welke factoren spelen een rol bij het omgaan met mogelijk emotionele uitdagingen die gepaard gaan met deze verlieservaring?	1-2
Hoe gaat deze transitie? Wat zijn vaak voorkomende emotionele en psychologische moeilijkheden?	2-3
Welke problemen heb je ervaren bij de topsporters die geassocieerd kunnen worden met rouw, disbalans in de tweestrijd? Topsport en leven nu? Identiteitscrisis? Verlies van zingeving?	2-3
Kijken topsporters eerder negatief of eerder positief terug naar hun topsportcarrière? Kan je ons hier meer over vertellen?	2-3

Wat zorgt voor een extra emotionele en psychologische kwetsbaarheid?	1-2
Coping en eventuele professionele hulp	
Welke begeleiding is er mogelijk voor ex-topsporters die moeilijkheden ervaren?	2
Hoe gaan jullie te werk? Welke behandelingen zijn mogelijk?	2
Wat is niet helpend voor de ex topsporters in deze transitieperiode?	2
Wat is helpend voor de ex-topsporters in deze transitieperiode?	2
Hoe pak je als expert deze verlieservaring aan of wat adviseer jij aan therapeuten?	2
Aan welke kwaliteit voldoet het nieuwe leven van de topsporters?	2
Wat zou je topsporters de dag van vandaag adviseren om deze overgang makkelijker te laten verlopen?	2
Andere	
Welke toevoegingen heb je nog? (Aanvullende bedenkingen)	1-2-3

Bedanking en afronding gesprek

Bedanken voor hun openheid en bijdrage aan het onderzoek

|

14.7 Bijlage 7: Checklist voor federaties bij het beëindigen van topsport

Checklist bij beëindiging van de verdienstelijke carrière van elke topsporter van de desbetreffende topsportfederatie.

Erkenning en afscheid:

Ondersteunend voor emotioneel verwerkingsproces bij beëindiging topsportcarrière!

Onderzoek: De beëindiging van een topsportcarrière is een ingrijpende gebeurtenis die gepaard kan gaan met verschillende emoties. Naast emoties van trots en voldoening kunnen er ook emoties bestaan zoals verdriet, verlies, rouw, onzekerheid en identiteitscrisis. Om dit emotioneel verwerkingsproces te vergemakkelijken is adequate ondersteuning van groot belang.

Methode: In voorafgaand onderzoek hebben wij de rol van erkenning en afscheid in dit proces in kaart gebracht. 22 ex-topsporters werden bevraagd middels een digitale vragenlijst en/of een persoonlijk interview over hun ervaringen met het beëindigen van hun topsportloopbaan en de na carrière. De vragenlijst bevatte open vragen gericht op de ondersteuning die zij hadden ervaren en hulpmiddelen die hen meer hadden kunnen ondersteunen.

Resultaten: Opvallend was dat alle 22 ex-topsporters de open vragen over ondersteuning beantwoordden met de nadruk op het belang van erkenning en/of een moment van afscheid van hun federatie. Dit werd gezien als een belangrijke factor voor het afsluiten van hun carrière. Degenen die geen erkenning of afscheidsmoment hadden gekregen, hebben aangegeven dat dit mogelijk had kunnen bijdragen aan een betere transitie.

Conclusie: De bevindingen van dit onderzoek benadrukken het belang van erkenning en afscheid in het emotioneel verwerkingsproces van topsporters die hun carrière beëindigen. Federaties en andere actoren kunnen een belangrijke bijdrage leveren door een gepast afscheid of moment van erkenning te organiseren. Door aandacht te besteden aan deze aspecten kunnen zij een bijdrage leveren aan het welzijn van deze atleten. Het kan bijdragen aan een gezondere en succesvollere overgang naar een leven na topsport.

Checklist: Om federaties te faciliteren een bijdrage te leveren aan de ondersteuning van topsporters die hun carrière beëindigen en te begeleiden in een optimaal welzijn in de na carrière, werd deze checklist opgesteld.

Dit onderdeel van ~~offboarding~~ is van belang voor de ex - topsporters en draagt bij aan het positief imago van de topsportfederatie en het optimaliseren van de werking.

Gebruik maken van deze checklist kan een belangrijke bijdrage leveren om elke topsporter te begeleiden naar een optimale na carrière. Dit ongeacht de positie binnen het team, behaalde resultaten, aard van de relatie met federatie- of entourageleden of de aard van de beëindiging van de topsportcarrière.

1. Topsporter bedanken

Op welke wijze de topsportcarrière beëindigd werd is niet van belang. De topsporter is van grote waarde geweest voor de topsportfederatie en zijn leden en dat wil je als federatie graag benadrukken.

2. De topsporter op weg helpen

Vraag naar de toekomstplannen van de topsporter en wat de federatie hierin kan betekenen. Dat kan gaan van een opdracht binnen de federatie of een aanbevelingsbrief, extra ondersteuning of een doorverwijzing naar de diensten die bepaalde instanties leveren. Hierbij denken wij aan: Sport Vlaanderen voor een adviesgesprek met een carrièrebegeleider en loopbaanbegeleiding Topsport.

<https://www.sport.vlaanderen/topsporters/hoe-ondersteunen-we-onze-topSPORTERS/einde-topsport/einde-topsport/>

Alsook wanneer de topsporter een emotioneel moeilijke overgang ervaart het begeleiden naar actoren die voor deze nazorg kunnen instaan. Denk hierbij aan een psycholoog, diëtist of andere zorgverstrekker.

3. De buitenwereld op de hoogte brengen

Bespreek samen met de ex-topsporter hoe, wanneer en door wie het nieuws van de beëindiging van de topsportcarrière naar buiten gebracht wordt. Zorg voor ondersteuning van eventueel PR om een tekst te schrijven. Denk ook aan de rol van de trainer en collega topsporters die bijvoorbeeld een ervaring of anekdote van de topsporter kan delen.

4. Administratieve zaken regelen

Ondersteun vanuit de federatie de ex-topsporter in de nog af te handelen administratieve zaken: bijvoorbeeld inleveren van toegangspas trainingsfaciliteiten of materiaal. Daarnaast kan de federatie duidelijke afspraken maken rond duur van de nazorg voor fysieke en psychologische begeleiding.

5. Tijd nemen voor een exitgesprek

Dit is een heel belangrijk onderdeel om verschillende redenen:

Onuitgesproken gedachten krijgen ruimte en kunnen benoemd worden: zowel voor de topsporter als voor de federatie is het een moment om eerlijk en open feedback te geven. Voor de ex-topsporter is dit een moment om de loopbaan te kunnen afsluiten en eventuele gedachten bespreekbaar kan maken. Voor de federatie is dit een leerrijk moment om de werking en procedures te bevragen en eventueel te optimaliseren. Een kans om als technisch directeur, coach of andere actor de topsporter in zijn kracht te zetten, dit met het oog naar een nieuw hoofdstuk en toekomst.

Vragen die tijdens het exitgesprek kunnen gesteld worden:

- Hoe heb je de laatste periode mogen beleven?
- Wat heeft jou doen besluiten om te stoppen met topsport?
- Hoe heb je onze samenwerking ervaren?
- Wat waren jouw mooiste herinneringen aan onze samenwerking?
- Wat hadden we nog meer voor jou kunnen doen?

- Wat doen we op dit moment niet dat we zouden moeten doen om onze (top)sportcultuur te verbeteren?
- Welk advies heb je nog voor ons als federatie?
- Wat is jouw toekomstperspectief en kunnen wij jou hier nog in begeleiden?

6. Voor optimale kennisoverdracht zorgen

De topsporter heeft tijdens de carrière veel waardevolle kennis opgedaan en een groot netwerk uitgebouwd. Dat kan gaan van oefenvormen voor trainingen, coaching- of scoutingtechnieken, sterke methodes betreffende topsportwerking en waardevolle contacten gelegd. Zorg ervoor dat zoveel mogelijk van deze kennis wordt vastgelegd, zodat de federatie hier verder door kan groeien, zijn werking kan optimaliseren en het netwerk functioneel kan verbreden. Misschien kan hij als mentor optreden voor een topsporter in de toekomst of vanuit zijn nieuwe werkervaring een bijdrage kan leveren.

7. Gepast afscheid nemen

Geef de topsporter een mooi aandenken als teken van afscheid en kies een gepast moment om dit te overhandigen. Bespreek met de topsporter op welke manier dit kan plaatsvinden. De ene topsporter wordt graag publiekelijk in de bloemetjes gezet, de andere liever op een vertrouwde plaats, bijvoorbeeld in het bijzijn van zijn coach en collega topsporters. Bevrage dit en bespreek samen wat voor de ex-topsporter gepast zou zijn.

8. Contact houden

Het is raadzaam om een goed contact te onderhouden.

- **Bel de topsporter regelmatig eens op en vraag hoe het gaat.** Vertel hoe het gaat binnen de federatie en bespreek nieuwe ontwikkelingen binnen het (top)sportlandschap. Voormalig topsporters kunnen nog van groot belang zijn voor de federatie, maar dienen ook als inspiratiebron voor de volgende generaties (top)sporters.
- **Blijf de voormalig topsporters zoveel mogelijk uitnodigen op belangrijke (sport)evenementen.** Maak hierin geen onderscheid. Hierdoor wordt de community van de topsportfederatie steeds groter, hechter en sterker en straalt je een positief imago uit als topsportfederatie die er altijd is geweest en blijft voor zijn (top)sporters.

14.8 Bijlage 8: Flyer ter verspreiding door federaties

Nog tips

- Rust voldoende en zorg voor structuur
- Maak een weekplanning, jaarplanning
- Accepteer je emoties en laat ze toe
- Zoek steun bij je omgeving
- Zoek de natuur op
- Praat erover, eventueel met lotgenoten
- Zoek professionele hulp als je er behoefte aan hebt
- Zoek afleiding (muziek, beweging, ...)
- Schrijf je gevoelens van je af
- Blijf gezelschap opzoeken
- Sta stil bij moeilijkheden die jij overwon
Wat heeft jou toen geholpen?
- Haal positieve herinneringen op

Extra ondersteuning nodig?

- Bij een psycholoog of rouwexpert kan je terecht voor rouwbegeleiding. De psychologencommissie helpt je op weg: www.compsy.be.
- Spreek je liever met een expert in topsport? Contacteer een sportpsycholoog.
- Bekijk op de website van Sport Vlaanderen of je in aanmerking komt voor extra ondersteuning. Scan de code.



*"Het hoofdstuk is afgesloten
Vroeger dan gepland
Mijn leven als topsporter is voorgoed voorbij
Alles gegeven op mijn laatste trainingsdag
Waarvan ik niet wist dat het de laatste was
Mijn laatste wedstrijd
Die niet verliep zoals ik wou
Een definitief afscheid
Zonder besef dat het een afscheid was
Maar ik blijf houden
Van mijn leven als topsporter
En ik neem het mee voor altijd
In alles wat ik voel, doe en uitstraal
Zijn mijn leukste herinneringen bij mij"*

een ex-topsporter



DE VOLGENDE ETAPPE



NA TOPSPORT

GUN JEZELF DE TIJD

Wat is rouw?

Rouw is een reactie van mensen op verlies en een uiting van veerkracht. Mensen rouwen om een verlies te verwerken en het een plaats te geven in hun leven. Je hebt een rouwperiode nodig om je aan te passen aan de nieuwe situatie.

Verlies gaat samen met veel negatieve gevoelens zoals verdriet, angst en boosheid. Ook schuldgevoelens, machteloosheid en gevoelens van ontkenning en onveiligheid komen veel voor. Het is normaal dat je een heleboel onbekende en onduidelijke gevoelens ervaart als je iets verliest. Zeker als dat plots en onverwacht was, gebeurt er veel tegelijk en gaat alles heel snel. Je verliest je houvast en hebt het gevoel geen controle over de situatie te hebben.

Iedereen doorloopt een rouwproces op een andere manier. Iedereen gebruikt er zijn eigen woorden voor, heeft andere noden en beschikt over zijn eigen hulpmiddelen. Bekijk wat jij nodig hebt en wat jou kan helpen.

(Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven)



Herken jij jezelf in 1 of meerdere aspecten?

Als topsporter verlies je iets wat het grootste deel van je leven in beslag nam.

Om je te helpen met deze mogelijks zware en moeilijke periode verwijzen verschillende rouwexperten (Manu Keirse en de Amerikaan William Worden) naar vier fases in het rouwproces. Ze benoemen de rouwfases als taken omdat het rouwproces eigenlijk de vorm aanneemt van een rouwarbeid. Het is iets waar je actief aan kan werken en niet enkel moet ondergaan. Deze 4 rouwtaken worden bij voorkeur allemaal doorlopen, maar dat hoeft niet in een vaste volgorde. Het is normaal dat de taken onwillekeurig wederkeren.

4 belangrijke taken

1. Aanvaarding

Aanvaarden dat je topsportcarrière voorbij is, kan ontzettend moeilijk zijn. Vooral in het begin kan je nieuwe situatie heel vreemd aanvoelen. De confrontatie met gemis aangaan, helpt hierbij. Het is daarom goed om bijvoorbeeld tijdens belangrijke sportevenementen waarop jij in het verleden aanwezig was, stil te staan en jouw mooie herinneringen daarvan op te halen met de mensen rondom jou.

2. Emoties doorvoelen

Mogelijk verdriet van jouw gemis wordt niet altijd begrepen. Alleen jij voelt en doorleeft die pijn, soms intenser en frequenter dan anders. Zo kan je het ene moment heel somber zijn en dan plots weer plezier hebben. Hoe jij dit proces doorvoelt, kies je zelf. De ene persoon zoekt graag afleiding, terwijl de andere liever huilt of nog eens foto's of video's uit de sportcarrière bekijkt. Het is vooral belangrijk om je emoties erkenning te geven.

3. Aanpassen aan een leven zonder topsport

Je aanpassen aan een leven zonder topsport vraagt veel van je: minder contact hebben met je teammates en coaches, op zoek naar een nieuwe passie, een nieuwe job, je nieuwe identiteit ontdekken, je nieuwe lichaam accepteren... Het is heel normaal als je het gevoel hebt jouw richting kwijt te zijn. Al die veranderingen vragen tijd en alleen jij bepaalt het tempo waarin jouw leven een nieuwe vorm aanneemt.

4. Herinneringen bewaren en leren houden van een leven na topsport

Hierbij plaats je het leven na topsport in het juiste perspectief en beleef je stilaan weer meer plezier in je leven. Topsport blijft voor altijd een deel van jou. Wees dankbaar voor wat het jou gaf en fier op wat jij gegeven hebt!



"Rouwen is niet loslaten, maar anders leren vasthouden."
- Manu Keirse



14.9 Bijlage 9: Bedanking en erkenningsdiploma bij beëindiging van topsport

