



ONDER DRUK: S02E03

Fleur Jong

PARALYMPISCH KAMPIOEN

De meervoudig paralympisch kampioene over de weg naar de wereldtop.

 **Onder Druk**

Dit transcript is afkomstig van de podcast **Onder Druk**, waarin Amber Brantsen praat met mensen voor wie werken onder hoogspanning dagelijkse kost is.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.onderdrukpodcast.nl)

INTERVIEWER

Amber Brantsen

DATUM

11 maart 2026

LENGTE

4418 woorden

“Hard trainen is het makkelijkste deel, leveren op het moment dat het er echt toe doet is waar het om gaat.”

Zou jij topsporter zijn geworden als je geen fysieke beperking had gehad? Hoe ga je om met extreme stress wanneer de bus naar het stadion vlak voor een finale vaststaat in het verkeer? En wat brengt iemand ertoe om de artsen zelf te verzoeken om een extra amputatie?

Amber Brantsen gaat in gesprek met Fleur Jong, die na een levensbedreigende bacterie in 2012 haar onderbenen en enkele vingers verloor. Inmiddels is ze meervoudig paralympisch kampioen en wereldrecordhouder op de 100 meter en bij het verspringen, maar haar weg naar de top werd gekenmerkt door zowel fysieke revalidatie als een late traumaverwerking.

Je hoort een verhaal over de kracht van de flow-staat, het belang van eigen regie over je lichaam en Fleurs missie om met Team Paraatletiek de sportwereld inclusiever en toegankelijker te maken voor de volgende generatie.

Fleur, welkom. Je bent natuurlijk een steengoede atleet. Maar zou jij eigenlijk topsporter zijn geworden als je geen amputaties had gehad? Je bent nu voor de zoveelste keer kampioen geworden en net terug uit New Delhi, waar je op de 100 meter en bij het verspringen goud hebt gepakt. Het kan niet op. Zat het er niet altijd al in?

Dat denk ik wel, dat kan bijna niet anders, want anders had ik dit nu ook niet gekund. Maar ik denk dat het er dan nooit uitgekomen was. Ik heb altijd al gedanst en getennist en daar was ik wel goed in, maar vooral ook heel fanatiek. Dansen was echt mijn passie en tennis vond ik vooral een leuk spelletje. Misschien dat het er wel uitgekomen was als ik atletiek had gedaan, want ik ben er echt van overtuigd: met of zonder benen, atletiek is mijn ding. Maar dat had ik anders nooit gedaan, denk ik.

“Als die prothese het beter doet dan die gezonde voet die er nog zit, wat heb ik daar dan aan?”

Dit heeft je dus eigenlijk ook weer heel veel gebracht.

Absoluut, ik heb hier alles aan te danken.

Je staat aan de start van die 100 meter in New Delhi en je denkt: 'Oké, hier heb ik voor getraind, nu moet het gebeuren.' Het maakt niet uit of je slecht hebt geslapen of goed hebt gegeten; nu moet je presteren. Hoe beleef jij de momenten vlak voor die start? Wat gebeurt er dan in jouw hoofd en in jouw lijf?

Verschillende dingen op verschillende momenten. De dag van tevoren heb ik er vaak al veel zin in en ben ik ook een beetje zenuwachtig. Op de dag zelf denk ik: 'Gelukkig, het is eindelijk zover.' De busrit ernaartoe is meestal verschrikkelijk.

Waarom is dat?

Het duurt allemaal veel te lang. We stonden nu ook in de file en waren bijna te laat voor de finale van de 100 meter.

Dat is niet goed voor je gemoedsrust.

Nee, dat was niet goed; ik heb het bovendien nog nooit meegemaakt. We waren ruim op tijd vertrokken, maar we stonden gewoon stil. De tijd tikt weg en we waren pas veertig minuten voor de callroomtijd, het moment waarop je je moet melden voor de race, op de warming-upbaan. Dat was niet best. In New Delhi was er veel stress en daardoor relatief weinig druk, omdat ik vooral heel gestrest was. Maar uiteindelijk, als ik op de warming-upbaan ben en aan de start sta, voelt dat als mijn plek en word ik iets rustiger.

Kun je alles wat er tijdens die busrit is gebeurd dan meteen vergeten?

Als ik eenmaal aan de start sta wel, maar daarvóór niet. Dan weet ik echt niet waar ik het zoeken moet. Ik heb geaccepteerd dat dit bij mij hoort; ik heb dan stress en kan dat in de bus niet direct rationaliseren.

Wat zie ik aan jou als ik naast je zit in die bus? Wat gebeurt er dan?

Dan staat mijn gezicht op onweer. De staf heeft ongelooflijk haar best gedaan door te zeggen dat we er over drie kwartier zouden zijn en dat ik de callroomtijd zou halen. Ze wisten wat ze moesten doen om een snelle, efficiënte warming-up te draaien. Het liep niet perfect, maar ze zeiden dat ik me eroverheen moest zetten. Op dat moment dacht ik echter: 'Ik zit nog steeds vast in die bus, ik zet me nergens overheen.'

Precies, want hoe konden zij nou weten dat jullie het zouden halen?

Precies. Totdat we er zijn, moet iedereen me met rust laten. Als we er eenmaal zijn, praten we verder, maar op dat moment kan ik het er niet bij hebben.

Dat snap ik; dit is allesbepalend voor jou.

Ik had dit nog nooit zo erg meegemaakt.

“Stress en druk zijn heel verschillende dingen: ik heb stress als ik geen grip heb op de situatie, maar bij druk voel ik juist dat ik fit en klaar ben.”

Stel dat je echt geen goede warming-up had kunnen doen en pas vijf minuten voor tijd was binnengekomen. Hoe zet je dan de knop om?

Niet nadenken, gewoon die callroom in gaan en daar nog wat heen en weer huppelen. En vooral visualiseren: in je hoofd die 100 meter lopen, starten, versnellen en de topsnelheid bereiken. Ik kan dat goed visualiseren en vind dat ook leuk om te doen. Ik weet dat het werkt; het is alsof je de warming-up in je hoofd al hebt gedaan.

Wanneer werkt druk in je voordeel en wanneer slaat het om in stress of paniek? Je moet het wel kunnen inzetten.

Stress en druk zijn heel verschillende dingen. Ik heb stress als ik geen grip heb op de situatie. Bij druk voel ik meestal: 'Ik ben goed, het hele seizoen was goed en de voorbereiding is uitstekend gegaan.' Ik ben fit en snel, en ik heb persoonlijke en wereldrecords gelopen. Een WK in India moet dan de bekroning op het seizoen worden. Als je zo'n seizoen niet kunt afsluiten met goud, ga je toch een beetje zuur naar huis, hoe goed het jaar ook was. Uiteindelijk draait het om titels.

Is dat de druk van de perfecte voorbereiding waardoor het nu moet lukken, of waardoor het juist goed komt?

Vroeger was het meer dat eerste, het gevoel dat het móést. Nu is het meer: 'Alles is goed gegaan, ik sta fit aan de startlijn, dit is mijn kans.' Ik zie het nu meer als een kans.

Je staat daar, je wordt aangekondigd en je staat klaar. Het schot wordt gelost en je loopt 12,29 seconden. Dat is heel kort, maar hoe beleef jij dat?

Als ik het heel goed doe, beleef ik niets en weet ik niets meer van de race. Dan gaat het op de automatische piloot; ik voel dat ik goed weg ben en dat elke pas raak is. Als ik foutjes maak, merk ik dat direct, maar een race gaat zo snel dat er geen andere optie is dan doorgaan. Je focust je altijd op de volgende pas.

Is dat flow? Dat je nergens mee bezig bent?

Dat is het lekkerst. Het is wel gek, want als mensen achteraf vragen hoe de race ging en je zegt dat je het niet weet, is dat een beetje vreemd. Nu kan ik dat echter herkennen en verwoorden; omdat ik zo in die flow zat en het zo goed liep, weet ik dat ik het goed heb gedaan.

Dan staat daar zo'n cameraploeg die vraagt hoe het ging.

Dan zeg ik dat het heel goed ging en dat ik heb gewonnen. Soms kan ik in mijn ooghoek op de grote schermen in het stadion nog de herhaling van de race zien. Ik probeer stiekem rond te kijken of ik het nog ergens terug kan zien op beeld; dan heb ik in ieder geval alvast een soort mini-evaluatie met mezelf.

Als er een foutje insluipt, is het cruciaal dat je gefocust blijft. Hoe doe je dat?

Je hebt niet veel tijd om na te denken, dus dat scheelt. Soms is er paniek en moet je gewoon door; dan is het een kwestie van snel bewegen en hopen dat het hard genoeg gaat. De laatste jaren heb ik meer rust. Als er iets misgaat, denk ik: 'Oké, herstellen.' Als ik in elke pas blijf investeren, haal ik de rest wel in.

Dat is superbelangrijk. Toen ik begon als nieuwslezer op de radio, was het vergelijkbaar: als ik één fout maakte en daarover ging nadenken, maakte ik er daarna drie. Het is essentieel om jezelf in het gareel te houden.

Je moet blijven denken aan de volgende pas, de volgende tekst of het volgende woord, want dat is waar je naartoe moet. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar als je het onder de knie hebt, is het goud waard. Letterlijk.

Terug naar het begin, december 2012. Je belandt in het ziekenhuis nadat er een levensbedreigende bacterie in je bloed is gekomen. Heb je destijds meegekregen dat er ledematen werden geamputeerd?

In eerste instantie niet, want het ging heel snel. Die bacterie zorgde ervoor dat mijn lichaam in shock raakte, waardoor mijn voeten en vingers afstierven. Zelf raakte ik in coma, dus van die eerste periode weet ik niets. Ook van de tijd daarna in het ziekenhuis weet ik weinig door de cocktail aan medicijnen. Pas later kwam langzaam het besef dat dit

een levensveranderende situatie was. Ik wist vooral niet wat me te wachten stond en vond dat spannend. Hoe zou mijn leven eruitzien? Hoe zou het gaan met school, autorijden, vrienden en sport? Het waren praktische vragen over het oppakken van mijn oude leven. Er was veel onzekerheid.

Dat zijn heel praktische zaken waar je je dan mee bezig moet houden. Kun je je het moment herinneren dat je besepte dat je leven er heel anders uit zou zien, bijvoorbeeld toen je ontdekte dat je je rechtersvoet miste?

Er was niet één specifiek moment, omdat alles in fasen ging en ik onder invloed van medicijnen was. Het besef kwam heel geleidelijk; ik denk dat het wel weken heeft geduurd.

Heeft dat geholpen om er vrede mee te hebben?

Dat kwam pas veel later, toen ik kon terugkijken op wat er was gebeurd. Mijn leven ziet er nu hartstikke leuk uit en ik ben tevreden, maar pas later kwam het besef van de enorme verandering. Het ging allemaal zo snel. Tijdens de revalidatie en het herstel heb ik nooit de tijd genomen voor verwerking. Er werd wel gezegd dat ik met een psycholoog moest praten, maar ik wilde eerst de praktische stappen doorlopen. Daar had ik in het begin geen ruimte voor.

Je wilde gewoon doorgaan.

Dat heeft me veel gebracht, maar daardoor kwam de traumaverwerking pas later.

Ben je ooit nog op zoek geweest naar de oude Fleur? Heb je jezelf afgevraagd: 'Wat als dit niet was gebeurd?'

Nee, dat heb ik nooit gehad. Ik heb zoveel opgebouwd en ervoor teruggekregen dat ik me dat nooit heb afgevraagd.

Wanneer kwam die klap van de traumaverwerking dan?

Pas drie tot vier jaar later was daar ruimte voor. Ik besepte dat ik er iets mee moest, door erover na te denken en te praten. In de topsport worden je zwakheden snel zichtbaar omdat je onder grote druk staat. Dat gebeurde bij mij ook.

Waar liep je tegenaan?

Onder druk schakelde ik mijn emoties volledig uit. Dat was praktisch om door te kunnen gaan, maar uiteindelijk is het niet handig. Je moet je juist bewust zijn van de situatie, het stadion, je tegenstanders en de race zelf. Dat kan niet als je al je emoties uitschakelt.

Hoe leer je zoiets?

Ik heb vooral geleerd dat het niet erg is om af en toe nog verdrietig te zijn over wat er is gebeurd, hoe mooi mijn leven nu ook is. Het scherpe randje is er nu wel vanaf.

Het mag gewoon naast elkaar bestaan.

Precies, het een is niet beter of erger dan het ander.

Een opmerkelijke wending in jouw verhaal is dat je er een jaar na de eerste amputaties voor koos om ook je linkervoet volledig te laten amputeren. Dat klinkt als een heel praktische beslissing; was dat het ook?

Ja, dat was een beslissing om de situatie te verbeteren. Ik had al een prothese aan de rechterkant, maar aan de linkerkant had ik nog een halve voet die veel minder goed functioneerde dan die prothese. Ik dacht: 'Als die prothese het beter doet dan die gezonde voet die er nog zit, wat heb ik daar dan aan?'

Ging dat om het dagelijks leven of echt om de sport?

Ook voor het dagelijks leven. Het deed nog vaak pijn, genas niet goed en was erg fragiel. Dat hield me tegen. Ik wist inmiddels hoe een prothese werkte en zag de ontwikkelingen op dat gebied. Om weer evenveel vrijheid te hebben als voorheen, moest die halve voet eraf en een prothese ervoor in de plaats komen.

Wat stoer. Eerst is je veel overkomen en nu maakte je zelf deze keuze.

Ik durfde het eerst echt niet te zeggen. Na al die ellende zelf vragen of die andere voet er ook af mag, dat doe je niet zomaar. Ik heb het met mijn ouders en mijn prothesemaker, Frank Jol, gedeeld. Frank is heel vrij in zijn denken, waardoor ik me veilig voelde om het hem te vertellen. Hij zei gelijk dat het een supergoed idee was. Ik dacht: 'Wauw, ik ben niet gek.' Frank had het natuurlijk ook allang gezien, maar ik moest er zelf achter komen. Hij wilde me helpen dat waar te maken en alle risico's in kaart te brengen.

Vond het ziekenhuis het ook een goed idee?

Nee, die stonden niet te springen. Dat begrijp ik ook wel, want artsen leggen een medische eed af en je gaat een deel van een ledemaat amputeren dat in principe gezond is. Het was niet functioneel, maar wel gezond. Ik kan het ze dus niet kwalijk nemen.

Moest je hen overtuigen?

Ja. Uiteindelijk kom je er samen wel uit en dezelfde arts heeft me geholpen, maar ze waren niet enthousiast. Het blijft een risico; je weet niet of het links met een prothese net zo goed zal lukken als rechts.

Heb je ooit getwijfeld?

Nee, want de situatie van toen bood geen toekomst. Ik zag daarin geen actieve, duurzame toekomst, terwijl ik dat met de prothese wel voelde. Ik kon het elke dag letterlijk vergelijken: rechts zette ik een stap met mijn prothese en links met die halve voet. Elke stap was een bevestiging.

Was je toen al bezig met atletiek als vervanging voor het dansen en tennissen?

Ja, ik was al naar een paralympische talentendag geweest. Ik wilde zien welke sporten er waren en hopen op contact met andere sporters met een prothese; ik had namelijk nog veel vragen. Bij de atletiek werd ik er direct uitgepikt door de bondscoach. De tweede amputatie was toen nog niet definitief, dus ik zei dat ik zijn compliment waardeerde, maar dat die andere voet er nog af moest. Hij zei: 'Bel me maar als je been eraf is.' Dat was een heel raar gesprek, maar hij wilde blijkbaar indruk maken, aangezien bondscoaches op zo'n dag vechten om dezelfde talenten. Het werkte wel.

In hoeverre was je op dat moment op zoek naar wie je was na de amputaties?

Dat viel mee. De fysieke vooruitgang bij atletiek gaf me letterlijk en figuurlijk veel kracht. Ik merkte per maand hoeveel sterker ik werd en ik raakte een beetje verslaafd aan die progressie. Het was iets van mijzelf dat ik volledig in de hand had.

Wat heeft atletiek jou geleerd?

Het heeft me geleerd dat je eigen progressie telt. In de topsport gaat het om het verslaan van anderen, maar atletiek is heel absoluut. Je kunt sneller worden dan het jaar ervoor; ook al ben je dan nog niet de snelste, je hebt het zelf goed gedaan. Zolang je kunt focussen op je eigen groei, doe je het hartstikke goed.

Het is overzichtelijk, maar de cijfers zijn ook onverbiddelijk.

Inderdaad. Als je niet vooruitgaat, krijg je direct een spiegel voorgehouden. Daar komen dan weer nieuwe inzichten en veranderingen uit voort. Soms gaat het in de training goed, maar lukt het onder druk in een wedstrijd nog niet. Dan is de les: vaker doen in wedstrijden. Dat is ook een vorm van groei.

De 100 meter en het verspringen zijn jouw disciplines. Waarom zijn het juist die twee geworden?

Ik begon met de 100 en 200 meter, maar de 200 meter werd geschrapt van het paralympische programma. Mijn coach had me al aangemoedigd om verspringen te proberen, maar ik vond het er bij de mannen gevaarlijk uitzien en hield het af. Toen de 200 meter wegviel, gingen we tijdens het naseizoen voor de grap toch verspringen. Ik kon het direct; ik had gevoel voor het ritme en begreep hoe het moest.

Hoe werkt goed verspringen met blades?

Dat is de invloed van voorbeelden. Er was bij de dames niemand die dat deed, waardoor ik dacht dat ik het ook kon proberen. Hoewel ik al vier jaar in de topsport zat en geloofde dat alles mogelijk was, werd ik toch beïnvloed door het feit dat niemand anders het deed; ik was de eerste. Er zit een bepaald ritme in de aanloop van het verspringen, een volgorde die heel gedisciplineerd moet zijn. Daar houd ik

van; die controle is prettig. Vlak voor de sprong zit een sprongvoorbereiding in de voorlaatste pas. Dat ritme begreep ik direct, zonder dat het me ooit was uitgelegd. Ik denk dat dit door mijn dansachtergrond komt. Teamgenoten zagen op beelden dat ik bij een sprong altijd langer in de lucht hing dan de rest. Ik was daar schijnbaar gewoon goed in, maar dat besepte ik toen nog niet.

Hoe voelt het om te rennen en te springen met blades? Stuiteren ze of zijn ze stijf?

Beide. Als je ze goed gebruikt, geven ze de energie die je erin stopt bijna volledig terug. In het begin was het vooral stuiteren, als een skippybal. Rechtdoor gaan was toen een enorme uitdaging, maar het was geweldig om die energie te voelen; het huppelen en rennen ging veel soepeler.

Hoe leerde je om dat onder controle te krijgen?

Door sterker te worden. Met elke pas word je een beetje beter. Ik ben aan krachttraining gaan doen en uiteindelijk fulltime gaan trainen. Zo heb ik het in twaalf jaar opgebouwd naar waar ik nu ben.

Je hebt weleens gezegd dat hard trainen makkelijk is en dat iedereen het kan. Is dat echt zo?

Ja, hard trainen is het makkelijkste deel. De trainer heeft immers al bedacht wat je moet doen. Je hoeft alleen die aanwijzingen zo goed mogelijk op te volgen.

Wat is dan wel moeilijk?

Leveren op het moment dat het er echt toe doet. Er wordt voor mij bepaald dat de finale op een specifiek tijdstip is, en dan moet je er staan. Het maakt niet uit wat je de rest van het jaar hebt gedaan; op dat moment moet je goed zijn. Bij het verspringen heb je zes

pogingen, maar bij de 100 meter bepaalt iemand anders wanneer je moet starten. Niets is op je eigen voorwaarden.

Vind je dat prettig?

Ik ben het gaan waarderen. Vroeger vond ik het ingewikkeld dat je maar één kans had, maar nu put ik kracht uit de ontdekking dat ik mijn plek op de baan heb verdiend. Ik waardeer het moment waarop je je handen achter de lijn zet en tegen jezelf zegt: 'Meet nu maar hoe goed ik echt ben.'

Gaat het erom hoe goed jij bent, of hoe goed je bent ten opzichte van anderen?

Eerst hoe goed ik zelf ben, en daarna kijken we waar de rest zit. Kun je op dat moment leveren waar je al die jaren voor hebt getraind?

Heb je in het voorseizoen ook de motivatie om te blijven trainen? Het duurt dan immers nog heel lang.

De wintermaanden die eraan komen, lijken misschien ongezellig omdat het koud is en je buiten traint, maar ik heb zo'n fijn team en een goede coach dat we het elke training naar ons zin hebben. Ik heb er altijd zin in.

Hoe vaak train je?

Ik train tien keer per week; op zaterdag ben ik vrij en op de andere dagen train ik vaak twee keer. Er zit een vaste volgorde in de trainingen: we beginnen met explosiviteit, zoals sprinten of verspringen, gevolgd door kracht en uithoudingsvermogen. Daarna is er tijd voor rust. Dat riedeltje herhaalt zich de hele week. Buiten de trainingen om is het vooral rusten, naar de fysio of de masseur gaan, en tussendoor probeer ik te studeren.

Wat studeer je?

Communicatiewetenschap aan de UvA. Ik ben nu bezig met mijn scriptie, dus ik doe mijn best om dat af te ronden.

Wat wil je daarmee bereiken?

Ik wil het vooral afronden. Samen met mijn coach en teamgenoot Marlene heb ik Team Paraatletiek opgericht. We draaien een topsportprogramma en bieden wekelijkse trainingen aan voor kinderen en volwassenen in Amsterdam en Utrecht, met de ambitie om uit te breiden. Ik vind de maatschappelijke kant van de sport erg leuk, dus ik denk dat ik altijd in de sportwereld zal blijven.

Hoe combineer je dat met tien trainingen per week en je studie?

Team Paraatletiek komt echt uit mijn hart. Toen we uit het bondsprogramma stapten, wilden we meer doen dan alleen topsport. Ik wist hoeveel ik had aan contact met andere atleten met protheses. We wilden de paralympische sport zichtbaarder en laagdrempeliger maken. Onze visie is dat structuur essentieel is; het heeft geen zin om slechts één keer per jaar te sporten. In dat gat zijn wij gesprongen.

Dat is natuurlijk een megaproject.

Het is fantastisch om te zien dat mensen die niet eens van plan waren wekelijks te komen, dat nu wel doen omdat ze merken hoeveel ze vooruitgaan. Dat is wat telt.

Op jullie site staat dat jullie een inspiratiebron willen zijn voor inclusiviteit en onbeperkte vrijheid. Dat is een grote ambitie. Hoe ga je dat bereiken?

Dat manifest bevat al onze dromen. De praktische invulling gaat over het bereiken van mensen, het vinden van de juiste trainers en samenwerken met andere stichtingen. Met elkaar kunnen we de maatschappij een stukje beter maken.

Hoe wordt er nu naar gehandicapte sporters gekeken? Krijg jij de credits die je verdient?

Daar ga ik niet over. Ik doe mijn best op de baan en hoop dat mensen de schoonheid en spanning van het verspringen en de 100 meter waarderen. Meer niet. Ik hoop dat mensen daar hun kracht uit putten.

**Je legt jezelf naast je topsport en studie ook de taak op om anderen te inspireren.
Zie je dat ook zo?**

Niet als druk, maar als een kans en verantwoordelijkheid. Sinds 2021 win ik grote prijzen en ben ik ongeslagen. Het is nu tijd om met die gouden medailles echt iets te betekenen en ze niet alleen voor mezelf te houden.

Er zijn genoeg sporters die dat wel doen.

Dat vind ik zonde. Ik weet hoeveel ik aan andere sporters heb gehad. Mijn teamgenoot Marlene heeft vroeger veel moeite moeten doen om bij een gewone vereniging te mogen sporten. Dat is onacceptabel. Onbekend maakt onbemind; als ik de paralympische sport bekender kan maken voor de volgende generatie, dan heb ik een prachtig doel bereikt.

Hoe ga je om met de steeds hogere verwachtingen van anderen?

Ik ben altijd eerlijk tegen de mensen met wie ik werk als het even te veel is. De topsport en Team Paraatletiek gaan voor, dus mijn studie wordt regelmatig vooruitgeschoven. Soms loopt het even over omdat ik te ambitieus ben, maar dan raak ik niet direct in paniek.

Hoe ga je om met kritiek? In New Delhi haalde je goud, maar een nieuwssite noemde je tijd 'enigszins tegenvallend'.

Ik moest erom lachen. Ik heb het er zelf naar gemaakt door mezelf elk jaar te verbeteren met nieuwe wereldrecords. Maar ik weet hoe moeilijk het is om steeds weer sneller te gaan. Voor een tijd onder de 12 seconden heb ik perfecte omstandigheden nodig. Het is geen gegeven dat je elk jaar verbetert, en dat houdt het spannend. We weten bovendien nog helemaal niet waar de echte grenzen liggen in de paralympische sport; die loopt qua ontwikkeling nog ver achter op de olympische sport. Als ik ga denken in limieten, wordt het alleen maar lastiger om vooruit te gaan.

Heb je ooit een moment gehad waarop je niet wist wat de volgende stap moest zijn?

In 2018 had ik een zware blessure aan mijn stomp en moest ik opnieuw worden geopereerd. Ik dacht toen dat als ik niet de allerbeste zou worden, ik niet wist hoe lang ik dit nog zou willen doen. Niet veel later begon ik met verspringen en voelde ik dat ik daar heel goed in kon worden. Die overtuiging deelden mijn coach en ik.

Het verspringen liet je inzien dat er iets te halen viel.

Ik voelde toen een overtuiging die ik voorheen nooit zo sterk had gehad. Hoewel ik meedeed om de medailles, voelde dit anders: ik wist dat ik in de toekomst zou gaan meestrijden om het goud. In Tokio won ik mijn eerste mondiale titel bij het verspringen, wat voor mij de bevestiging was. Op de 100 meter werd ik echter vierde, dus ik was er nog niet helemaal. Ik was behoorlijk chagrijnig; ik was in mijn carrière al zo vaak vierde geworden dat ik er klaar mee was. Dat heb ik later op de 100 meter rechtgezet.

Een paar dilemma's. De perfecte mentale voorbereiding met slechte weersomstandigheden, of perfecte omstandigheden terwijl je veel last hebt van zenuwen?

Doe maar de zenuwen. Dat laat zien dat je erom geeft en dat je lichaam op scherp staat.

Paralympisch goud met een tijd onder je persoonlijk record, of een persoonlijk record zonder medaille?

Goud. Op toernooien draait het om winnen.

Zou je de volgende generatie inspireren tot zelfacceptatie en inclusiviteit, of fysiek je eigen grenzen verleggen en tot het gaatje gaan? Dat is een lastige keuze, maar ik denk toch de volgende generatie. Het zou prachtig zijn als een 'toekomstig Fleurtje' die onzekerheden en vragen niet meer heeft en gewoon haar dromen kan najagen. En wat betreft de keuze tussen een

wereldrecord op de voorpagina of een persoonlijk bericht van een jongere wiens leven je hebt veranderd, kies ik voor dat laatste; daar kun je echt iets betekenen. Je hebt je gedurende je hele carrière kwetsbaar opgesteld, vanaf het moment dat je ziek werd en een nieuw lichaam kreeg. Vind je het moeilijk om hulp te vragen?

Dat is niet mijn sterkste punt, al ben ik er wel beter in geworden. Het is makkelijker om dingen samen te doen dan alleen. Toch ben ik geneigd om eerst zelf te zoeken voordat ik hulp vraag.

Lukt dat een beetje?

Ik ben er beter in geworden en dat is wat telt: vooruitgang boeken.

Wat zou je tegen de Fleur van vroeger willen zeggen?

Heb minder haast en wees minder ongeduldig. Alles is een proces en mooie prestaties kosten tijd. Geniet van de kleine stappen, dan kun je op het moment suprême op de Spelen ook echt genieten.

Wat wil je meegeven aan mensen die in een levensveranderende situatie zitten?

Dergelijke veranderingen kosten tijd. Neem die tijd om uit te zoeken hoe je nieuwe leven werkt en wat je wel of niet wilt. Verzamel mensen om je heen, drink koffie met hen en ga op onderzoek uit bij open dagen of sportclubs. Je krijgt hulp van professionals, maar de moeilijkste vraag is altijd: 'Wat wilt u nog?' Het is geen probleem als je dat in het begin nog niet weet.

Het hoeft niet meteen.

Precies, probeer dingen uit. Keuzes hoeven niet direct definitief te zijn; maak je daar geen zorgen over.

Dankjewel.



Vond je dit gesprek interessant? Bezoek onze website voor de volledige video-ervaring en meer afleveringen van **Onder Druk**.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)