

VU Research Portal

Terugkeer in de topsport na een zwangerschap: Ervaringen van jonge moeders.

Bakker, F.C.; Muusse, K.R.; Horsman, A.

published in

Sportpsychologie bulletin
2012

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Bakker, F. C., Muusse, K. R., & Horsman, A. (2012). Terugkeer in de topsport na een zwangerschap: Ervaringen van jonge moeders. *Sportpsychologie bulletin*, 23, 2-11.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Terugkeer in de topsport na een zwangerschap: ervaringen van jonge moeders

Frank C. Bakker, Kimberly R. Muusse en Anna Horsman

Frank Bakker (f.c.bakker@vu.nl) is als universitair hoofddocent werkzaam bij de Faculteit der Bewegingswetenschappen (FBW) van de Vrije Universiteit te Amsterdam (VU). Dit artikel is gebaseerd op het afstudeeronderzoek van FBW-studenten Kimberly Muusse en Anna Horsman. Kimberly Muusse volgt momenteel de Postacademische Opleiding tot Praktijksportpsycholoog, Anna Horsman, in augustus 2010 afgestudeerd als bewegingswetenschapper, hoopt in 2013 te starten met die opleiding.

Samenvatting

Doel van het in dit artikel beschreven onderzoek was het in kaart brengen van de ervaringen van vrouwen die al dan niet succesvol waren teruggekeerd in de topsport nadat zij moeder waren geworden. Twaalf topsportmoeders, van wie tien een geslaagde en twee een niet-geslaagde terugkeer hadden gemaakt, werden geïnterviewd. De semigestructureerde interviews werden door middel van een inductieve inhoudsanalyse geanalyseerd. Deze analyse resulteerde in drie overkoepelende thema's waarin de ervaringen van de topsportmoeders konden worden ondergebracht: (1) Sportbeleving, (2) Gevoelens rondom en na terugkeer en (3) Factoren die een rol spelen bij de terugkeer. De sportbeleving was veranderd, onder andere tot uiting komend in relativering van de sport. In het thema 'Gevoelens rondom en na terugkeer' komt naar voren dat de combinatie zwaar is, maar ook dat deze waardevolle kanten heeft. In het laatste thema komen veel factoren naar voren die volgens de topsportmoeders van belang zijn bij een succesvolle terugkeer. Het artikel besluit met enkele implicaties van de uitkomsten voor de begeleiding van vrouwen die na de geboorte van hun kind weer op hun oude niveau willen sporten.

Inleiding

Een topsporter is kwetsbaar: blessure, ziekte, domme pech – ze kunnen er gemakkelijk voor zorgen dat het ultieme doel niet wordt bereikt en de gedroomde toekomst in duigen valt. Vanuit dit perspectief zullen vrouwen die op topniveau sporten, zich vermoedelijk afvragen of het verstandig is tijdens hun carrière kinderen te krijgen. Heeft zwangerschap invloed op je sportlichaam? Is terugkeer überhaupt mogelijk? Tegen welke problemen loop je

aan als je probeert terug te keren op het hoogste niveau? Topsport bedrijven en kinderen krijgen lijkt een combinatie die niet zonder risico is. Toch zijn er voorbeelden van topsporters die succesvol terugkeerden op het hoogste niveau nadat zij moeder waren geworden: Fanny Blankers-Koen, Anky van Grunsven, Suzanne Harmes en Kim Clijsters om enkelen van hen te noemen. Welke factoren hebben invloed op een succesvolle terugkeer? En hoe wordt een terugkeer beleefd door de topsporter? Deze vragen stonden centraal in het onderzoek dat in dit artikel wordt beschreven.

Er zijn weinig studies gedaan naar vrouwen die terugkeerden in de (top)sport nadat zij kinderen hadden gekregen. De oudste ons bekende studie is die van Zaharieva (1972). Zaharieva volgde in de periode tussen 1952 en 1972 drie groepen (top)sportmoeders: 27 vrouwen die op olympisch niveau sportten, 29 masters in sport (zelfde trainingsprogramma als de eerste groep, maar geen deelname aan Olympische Spelen) en 64 'first-grade'-sporters (minder hoog niveau dan beide andere groepen en lichter trainingsprogramma). De sporters deden aan atletiek, turnen of skiën. Elf vrouwen bevielen van hun kind voor hun deelname aan de Spelen, 16 erna. De olympische vrouwen hervatten hun sportactiviteiten tussen de derde en vijfde maand na de bevalling, de masters binnen twee maanden en de *first-graders* binnen een jaar. Na terugkeer voelden de olympische sporters en masters zich fysiek fitter en waren hun uithoudingsvermogen en technische vaardigheden verbeterd in vergelijking met voor hun zwangerschap. De fysieke fitheid van de first-graders was minder na hun zwangerschap. De meeste olympische sporters en masters leverden dezelfde of betere prestaties na terugkeer. Zij rapporteerden fysiek stabielere te zijn en psychisch meer in balans na de zwangerschap.

Beilock, Feltz en Pivarnik (2001) bestudeerden

bij vrouwen die aan wedstrijdsport deden psychologische variabelen die van invloed waren op de terugkeer na een zwangerschap. De vrouwen – geen topsporters, maar wel serieuze sportbeoefenaren – namen minstens vier jaar deel aan wedstrijden. Belangrijke factoren voor succes in training en wedstrijden na hun terugkeer waren motivatie en *self-efficacy*. De doelen die nagestreefd werden waren duidelijk veranderd: voor zij hun kind kregen lag het accent op het leveren van prestaties, na terugkeer op gewoon deelnemen. Belangrijke barrières voor deelname aan sport na hun zwangerschap waren tijdgebrek en energiegebrek. Bij de vrouwen die probeerden terug te keren, was er sterke behoefte aan kinderopvang, aansporing om te trainen en sociale steun.

Pedersen (2001) bestudeerde vrouwen die hun topsportcarrière voortzetten na hun zwangerschap. Zij stelde dat de sportcarrière na een zwangerschap een ander karakter had gekregen. Een van de vrouwen in haar studie typeerde het verschil met haar sportbeoefening vóór zij een kind had als volgt: “aan sport doen, is niet langer leven op een andere planeet”. Een andere moeder gaf aan dat ze nu genoot van haar sport. Weer een ander zei dat zij meer in balans was, omdat bij thuiskomst haar dochtertje nog steeds dezelfde was en blij was haar te zien. Het lijkt alsof de sportbeleving van de topsportmoeders is veranderd en dat sport een minder dominante rol speelt in hun leven dan voordat zij een kind kregen.

Uit de enkele studies naar terugkerende sportmoeders kan geconcludeerd worden dat (succesvolle) terugkeer zeker mogelijk is. Over de factoren die een succesvolle terugkeer beïnvloeden is weinig bekend, anders dan dat motivatie en *self-efficacy* belangrijk zijn en dat problemen met kinderopvang, gebrek aan sociale steun en tijdgebrek als barrières werken. Ten slotte zijn er aanwijzingen dat de sportbeleving is veranderd nadat de vrouwen een kind hebben gekregen: zij hebben een andere houding tegenover sport.

Doel van het onderhavige onderzoek was het in kaart brengen van de ervaringen van vrouwen die al dan niet succesvol teruggekeerd waren in de topsport nadat ze moeder geworden waren. Daarmee zou antwoord gegeven moeten worden op de vraag hoe zo'n terugkeer werd beleefd en welke factoren in de ogen van de teruggekeerde topsportmoeders invloed hebben op een succesvolle terugkeer. Gegeven het beperkte aantal gegevens over het onderwerp, werd besloten tot interviews met teruggekeerde topsportmoeders.

Na de bevalling weer gaan sporten, kan worden getypeerd als gedragsverandering. De *Theory of*

Planned Behavior (TPB, Ajzen, 1991, 2006; zie ook Downs, 2006) vormt dikwijls het kader voor studies naar gedragsveranderingen. Aansluitend bij de TPB werd in het semi-gestructureerde interview expliciet gevraagd naar factoren die volgens de theorie invloed hebben op gedragsverandering, te weten *Perceived Behavioral Control* (PBC), *Subjective Norm* en *Attitude*. PBC doelt op hoe gemakkelijk het gedrag is uit te voeren en in hoeverre de persoon ervaart zelf controle over dat gedrag te hebben. PBC ligt dicht aan tegen *self-efficacy*. *Subjective Norm* gaat om het idee dat iemand heeft over wat anderen van hem of haar verwachten. *Attitude* heeft ten slotte te maken met de mate waarin iemand positieve effecten verwacht van het gedrag en welke waarde die voor hem/haar vertegenwoordigen. Volgens de TPB hebben de drie genoemde factoren vooral invloed op de intentie om bepaald gedrag uit te voeren. Of gedrag werkelijk volgt, is echter ook afhankelijk van eventuele barrières die de stap van intentie naar gedrag in de weg staan. In het interview werd daarom ook expliciet gevraagd naar mogelijke barrières. In studies van Downs en Hausenblas (2004) en Downs en Ulbrecht (2006) bleek dat begrippen van de TPB goed gebruikt konden worden om gedragingen te beschrijven van vrouwen die na de geboorte van hun kind meer fysiek actief wilden worden. Bij *Attitude* speelde bijvoorbeeld gewichtscntrole een belangrijke rol. De mening van echtgenoot of partner bleek eveneens van belang (*Subjective Norm*). Een barrière vormde onder andere tijdgebrek.

Gezien de beperkte hoeveelheid empirische gegevens over het onderwerp is het doel van de studie primair het beschrijven van ervaringen van topsporters die, nadat zij moeder zijn geworden, weer (proberen) terug te keren in de topsport. Om deze redenen zijn geen expliciete verwachtingen of hypothesen geformuleerd.

Methoden

Deelnemers

Aan dit onderzoek deden 12 Nederlandse topsportmoeders mee (2 marathonschaatsers, 1 ballroomdanser, 1 softballer, 1 inline-skater, 1 handballer, 1 zwemster, 1 power lifter, 1 roeier, 1 ijshockeyer, 1 middellange afstandsloper, 1 korfballer). De moeders namen deel aan wedstrijden op minstens nationaal niveau (voor en na de zwangerschap), hadden de intentie om terug te keren op hetzelfde niveau als voor de zwangerschap en trinden ook met die in-

tentie. De topsportmoeders werden omschreven als 'succesvol' indien zij op hetzelfde niveau (of beter) terugkeerden. Dit houdt in dat zij na de zwangerschap dezelfde titel of rang behaalden of vergelijkbare tijden hadden op hun afstanden ($n = 10$). Zij werden omschreven als 'onsuccesvol' indien zij bovenstaande niet behaalden ($n = 2$). De gemiddelde leeftijd van de topsportmoeders was 32,8 jaar ($SD = 3,3$) oud. Zij hadden gemiddeld 1,4 kinderen ($SD = 0,7$) met een gemiddelde leeftijd van 3,6 jaar ($SD = 2,7$) oud. De terugkeer was gemiddeld 1,4 jaar ($SD = 1,1$) na de bevalling.

Interview

In het onderzoek werd gebruik gemaakt van semi-structureerde interviews met vragen gebaseerd op de TPB. Er waren vragen over (1) *Perceived Behavioral Control* (ervaren mogelijkheden en barrières), bijvoorbeeld: 'Waren er fysieke factoren die de terugkeer makkelijker of moeilijker maakten?'. Ook waren er vragen die verband hielden met (2) *Subjectieve Norm*, bijvoorbeeld: 'Welke personen waren belangrijk voor u tijdens uw comeback?' en 'Hoe stond uw partner tegenover uw terugkeer?'. Ten slotte waren er vragen over (3) *Attitude* (vooren nadelen terugkeer), bijvoorbeeld: 'Ervaart u negatieve kanten aan de combinatie van topsport en het hebben van een gezinsleven?'

Procedure

De deelnemers werden geworven via het persoonlijk netwerk van de onderzoekers of met behulp van journalisten, sportbonden, trainers of via internet. Het interview werd afgenomen in de omgeving van de topsporter (bijv., thuis, trainingslocatie).

Het onderzoeksprotocol werd goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Faculteit der Bewegingswetenschappen aan de VU. Voorafgaand aan het interview werd het doel van het onderzoek uitgelegd aan de moeders en zij ondertekenden allen een 'informed consent'. Het interview duurde ongeveer een uur en werd opgenomen met behulp van een dictafoon. Indien de antwoorden onvoldoende informatie bevatten werd er doorggevraagd (bijv. 'Kunt u daar iets meer over vertellen?'). Alle interviews werden uitgetypt en ingevoerd in Atlas.ti V5.0 (Muhr, 2004). Voor de analyse lazen de interviewers de uitgetypte interviews meerdere malen door om een beeld te krijgen van het geheel.

Inductieve inhoudsanalyse

Om te ontdekken welke thema's een rol spelen bij

de terugkeer na een zwangerschap, is gebruik gemaakt van de inductieve inhoudsanalyse. Binnen deze analysemethode worden grotere thema's zichtbaar door middel van het herhaaldelijk clusteren van kleinere tekstfragmenten. Allereerst worden betekenisvolle tekstfragmenten samengevat in één of meerdere kernwoorden (de code). Vervolgens worden de codes herhaaldelijk geclusterd met andere codes over hetzelfde onderwerp. Door herhaaldelijk codes samen te voegen, worden uiteindelijk thema's op een hoger niveau zichtbaar (zie Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989 voor informatie over de methode en het valideren van overeenstemming). Dit bleek eerder een succesvolle methode in kwalitatief, sportgerelateerd onderzoek (Scanlan et al., 1989, 1991).

Codeerproces

In de eerste analysestap verdeelden twee onderzoekers onafhankelijk de uitgeschreven teksten in betekenisvolle tekstfragmenten. De onderzoekers kozen onafhankelijk van elkaar kernwoorden om de fragmenten te beschrijven. Kernwoorden werden gekoppeld aan een woord en soms aan een hele zin (Miles & Huberman, 1994). Deze kernwoorden vormden dan de code.

Om structuur te krijgen in het codeerproces, werd elke vraag op dezelfde manier gecodeerd. Een voorbeeld is de volgende vraag: 'Welke karaktereigenschappen bezit u die uw terugkeer succesvol maakten?' De kernwoorden in de vraag zijn: 'karaktereigenschap' en 'succesvol', het eerste deel van de code was 'karaktereigenschap+'. Een van de deelnemers gaf het volgende antwoord: 'Naast bloedfanatiek ben ik heel gedisciplineerd. Ja, en ik kan mij vrij goed focussen'. De codes die opgesteld werden voor deze vraag en het antwoord waren: 'karaktereigenschap+: fanatiek', 'karaktereigenschap+: discipline', en 'karaktereigenschap+: focus'.

Om onovereenstemming in het coderen te krijgen werden er vooraf regels opgesteld. Eerst codeerden de interviewers één interview onafhankelijk van elkaar. Op basis hiervan werd er een codelijst opgesteld. Vervolgens werden, onafhankelijk van elkaar, de tekstfragmenten van de eerste vijf interviewvragen van drie interviews gecodeerd. Na een intensieve discussie over deze fragmenten werd de codelijst bijgewerkt. Daarna werden er voor de resterende vragen van het interview onafhankelijk codes gemaakt en vervolgens bediscussieerd tot overeenstemming was bereikt. Om een digitaal overzicht te krijgen van alle codes werd er gebruik gemaakt van Atlas.ti (Muhr, 2004). De ruwe data bestonden uit 675 codes, gebaseerd op 1126 citaten.

De ruwe data van 675 codes werden gebundeld in vier stappen tot uiteindelijk drie thema's (codes - categorieën - families - groepen - thema's).

Betrouwbaarheid

Volgens Miles en Huberman (1994) kan men de betrouwbaarheid voor het coderen berekenen door het aantal overeengekomen codes te delen door het totaal van overeengekomen en niet-overeengekomen codes. Afhankelijk van de grootte van het codeerschema is een betrouwbaarheid van ten minste 90% gewenst. Voor het coderen van de tekstfragmenten werd een inter-coder overeenkomst bereikt van 91,1%. Bij het bundelen van codes naar categorieën was deze overeenstemming 89,5% en bij het bundelen van categorieën naar thema's werd een overeenstemming bereikt van 87,3%.

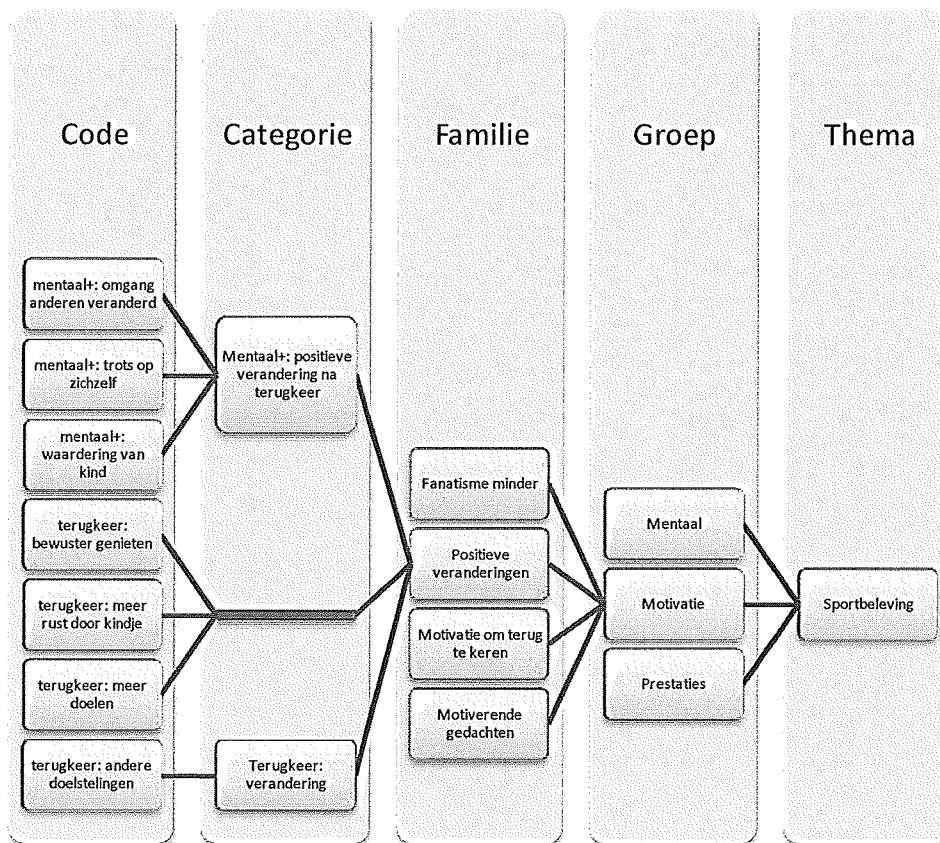
Een compleet overzicht van de bundelstappen is op te vragen bij de auteurs.

Resultaten

Er ontstonden uiteindelijk drie grote thema's: (1) Sportbeleving, (2) Gevoelens rondom en na de terugkeer en (3) Factoren die een rol spelen in de terugkeer. Deze thema's zijn samengesteld uit een aantal groepen, hieronder beschreven.

(1) Sportbeleving (zie Figuur 1)

Hiermee worden veranderingen in gedachten tijdens trainingen en wedstrijden bedoeld, maar ook motivatieveranderingen. Waarom willen sporters op zo een hoog niveau sporten? Is presteren na een zwangerschap nog wel net zo belangrijk als voor de zwangerschap? Hoe tevreden zijn moeders met hun prestaties? Dit thema bestaat uit drie gebundelde groepen over verandering in (top)sportbeleving, namelijk: Mentaal, Motivatie en Prestatie.



Figuur 1. Gedeeltelijke weergave van de stappen in de inductieve inhoudsanalyse uitmondend in het thema Sportbeleving.

Mentaal

Sommige moeders gaven aan dat ze minder last hadden van zenuwen, omdat ze na hun zwangerschap zaken beter konden relativeren. Zoals één van de vrouwen omschreef: *'Je gaat dingen meer relativeren wat weer goed kan uitpakken voor je topsport, qua zenuwen en dergelijke voorbereidingen.'*

Sommige moeders gaven aan dat zij zich beter konden concentreren vergeleken met voor de zwangerschap, terwijl dit voor de andere moeders niet het geval was. Eén van de moeders zei hierover: *'Ja, als ik haar zie tijdens de training, heb ik zin om even naar haar toe te gaan, maar tijdens de wedstrijd heb ik dat helemaal niet.'*

Na de zwangerschap zeiden de meeste vrouwen dat ze het gevoel hadden mentaal sterker te zijn geworden. Zoals één van de vrouwen het omschreef: *'Mentaal moet je wel veel sterker worden. Ik mag nooit ziek zijn, anders gaat het op alle fronten mis. Met zwanger zijn en bevallen leer je de pijngrens verleggen. Dat is mooi meegenomen, want sport is ook wel pijn lijden.'*

Motivatie

Sommige vrouwen voelden een sterke motivatie om terug te keren in hun sport. Voor de één om zichzelf te bewijzen, voor de ander vanwege een kans op deelname aan de Olympische Spelen of een wereldkampioenschap. Voor sommige moeders was de sport nog onmisbaar of ze waren nog niet klaar om te stoppen.

Het kind vormde vaak een sterke motivatie voor de training: *'Ik probeer zo goed mogelijk te trainen, want als ik de trainingstijd niet goed benut had ik net zo goed gewoon thuis met mijn kind kunnen spelen.'* Veel vrouwen ondervonden positieve veranderingen in hun motivatie na de zwangerschap, zoals beter omgaan met sportprestaties, meer bewust zijn van het plezier in sport en zich meer ontspannen voelen. Veel van de vrouwen binnen deze studie zeiden dat ze hun sportcarrière in een ander perspectief waren gaan zien: *'Wanneer ik een slechte prestatie had geleverd was ik er de hele week mee bezig. Terwijl als ik nu thuiskom, dan zie ik mijn kind en is het goed.'* Na de zwangerschap werd sport meer omschreven als een 'mogelijk project'.

Prestaties

Voor topsportvrouwen was het belang van presteren niet minder geworden, nadat ze moeder waren geworden. Veel vrouwen waren voor de zwangerschap al kritisch op zichzelf en de sportprestaties. Sommigen waren na de zwangerschap zelfs nog kritischer.

(2) Gevoelens rondom en na de terugkeer (zie Figuur 2)

Dit thema gaat over de keuzes die topsportmoeders moesten maken, negatieve en positieve zaken aan de terugkeer, vertrouwen in een succesvolle terugkeer en het ervaren van een dubbele identiteit (moeder en topsporter).

Keuzes sportcarrière

Sommige moeders hadden hun zwangerschap gepland en hielden daarbij hun piekleeftijd in gedachten. Voor anderen was dit helemaal niet het geval. Ook stelden sommige topsportmoeders duidelijke eisen aan hun terugkeer, zoals een goede vooruitgang tijdens de voorbereiding. Als deze vooruitgang onvoldoende was, zouden zij stoppen met hun poging om terug te keren.

Negatief over terugkeer

De combinatie van moeder zijn en het hebben van een gezinsleven werd bij de meeste moeders als zeer zwaar ervaren. Een van hen zei: *'Als je kinderen met je sport combineert is dat gewoon heel zwaar en daar moet je veel voor over hebben.'*

Positieve opbrengsten

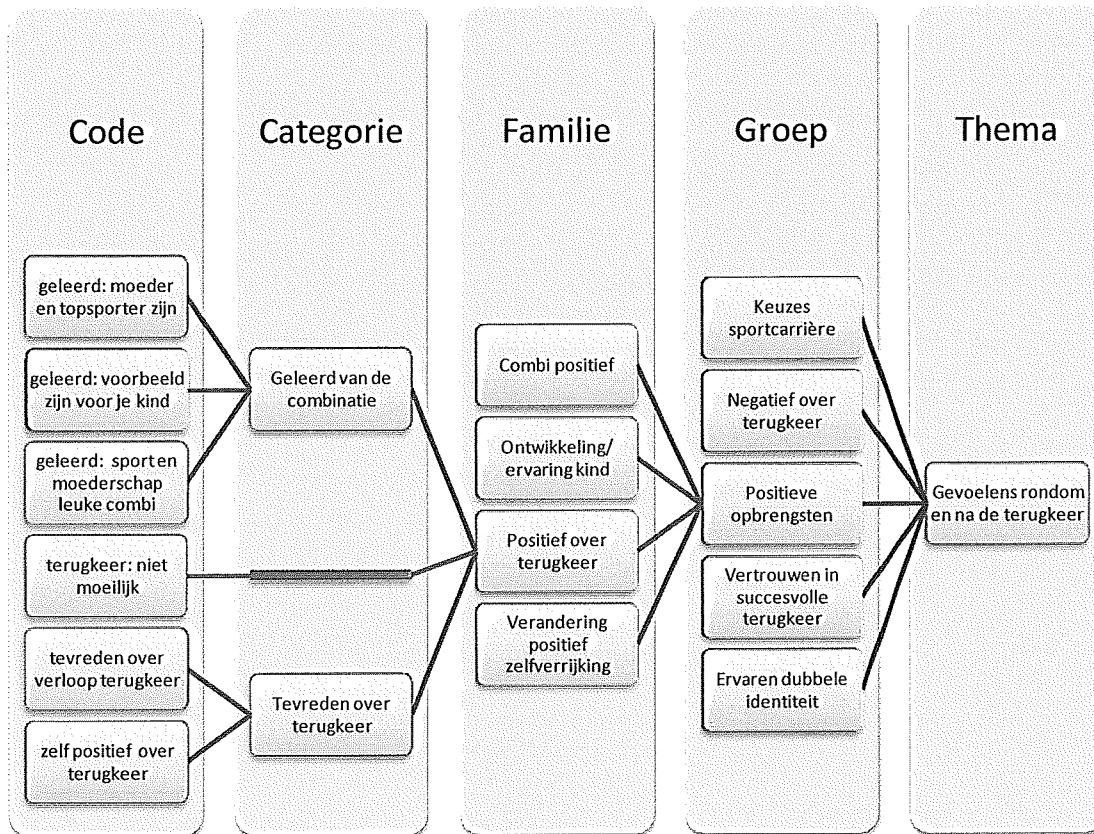
Positieve opbrengsten van de terugkeer hadden meestal te maken met verrijking van zichzelf en het kind door topsport te combineren met een gezinsleven: *'Je hebt je werk, je hebt je sport, je kan moeder zijn en tutten met haar als een meisje. Ja, wat wil je nog meer?'* Positieve gevoelens gingen ook over wat men had geleerd door topsportmoeder te zijn. Sommige vrouwen ontdekten dat er meer was in het leven dan alleen maar sport: *'Dat sport niet alles is. Er zijn meerdere dingen in het leven die net zo mooi kunnen zijn, het hebben van kinderen, leuke vrienden en lekker met je familie om kunnen gaan.'*

Vertrouwen in een succesvolle terugkeer

Na de bevalling hadden veel moeders twijfels over de mogelijkheid om succesvol terug te keren in de sport: *'In het begin dacht ik echt dat komt nooit meer goed.'* Toch waren er ook moeders die er al meteen vertrouwen in hadden dat hun terugkeer succesvol zou uitpakken. Bij anderen kwam dit gedurende het proces van terugkeren. Oorzaken voor dit gevoel waren bijvoorbeeld een sterke wil en een goede fysieke vooruitgang.

Ervaren dubbele identiteit

Ervaren van dubbele identiteit gaat over de manier waarop topsportmoeders omgaan met de combinatie van topsport en het moederschap. Vrouwen die ge-



Figuur 2. Gedeeltelijke weergave van de stappen in de inductieve inhoudsanalyse uitmondend in het thema Gevoelens rondom en na terugkeer.

wend zijn om hun topsportcarrière op de eerste plaats te zetten, zullen moeite hebben met deze twee belangrijke rollen in hun leven. Het is denkbaar dat iemand die gewend is haar leven rond de sport in te delen, moeite zal hebben om iets anders centraal te stellen, namelijk het kindje.

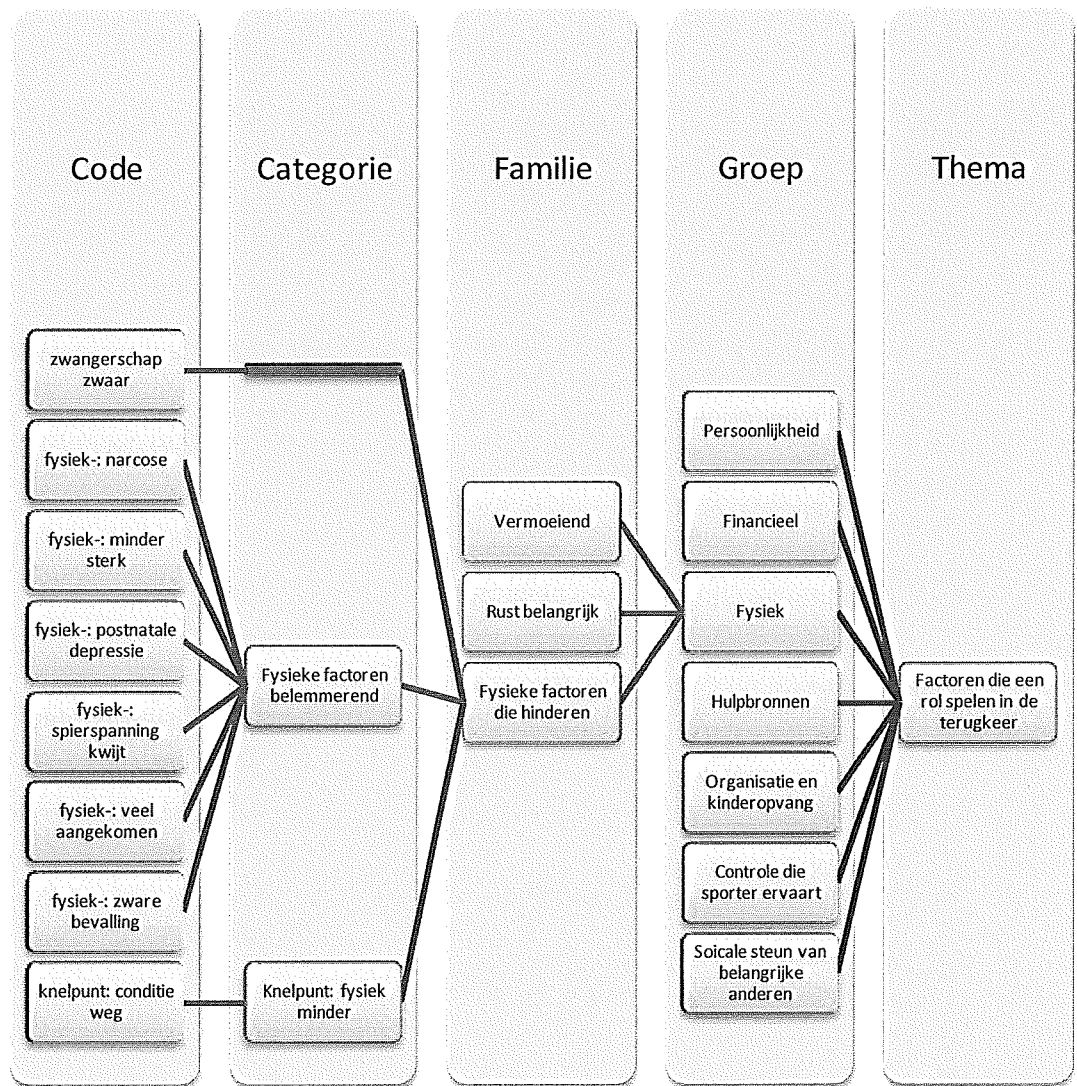
Het bleek dat de meeste topsportvrouwen zich in eerste instantie moeder voelden en het kind zagen als hun eerste prioriteit: *'Als ik mijn sport zou moeten opgeven, omdat mijn kind ongelukkig zou zijn, dan zou ik het opgeven voor hem.'* De moeders hadden vaak een schuldgevoel wanneer ze weggingen om te trainen of een wedstrijd hadden: *'Dan heb je als moeder ook weer je schuldgevoel. Ik ben hier en ik mis mijn kind en andersom. Trainingskampen zijn wat dat betreft wel heel zwaar.'* Sommige vrouwen hadden het gevoel twee rollen te hebben en dat het aan de situatie lag of ze zich moeder of topsporter voelden. Een van de topsportmoeders zei: *'Dus wat dat betreft ben je gewoon een gesplitst persootje. De ene keer ben je mama en de andere keer ben je gewoon sporter.'*

(3) Factoren die een rol spelen bij de terugkeer (zie Figuur 3)

De topsportmoeders benoemden een groot aantal factoren die de terugkeer vergemakkelijkten of juist moeilijker maakten. Er zijn zowel externe als interne factoren genoemd die belangrijk waren tijdens de terugkeer na een zwangerschap. Externe factoren gingen over geld en andere bronnen die belangrijk waren tijdens de terugkeer, bij interne bronnen kan men denken aan persoonlijkheid en fysieke factoren die de terugkeer beïnvloedden.

Persoonlijkheid

Genoemde negatieve karaktereigenschappen die de terugkeer belemmerden waren: 'te snel willen', 'te veel willen', 'onzeker', en 'loyaal naar gezin'. Voorbeelden van positieve karaktereigenschappen die de terugkeer vergemakkelijkten waren: 'discipline', 'volhardendheid', 'structureel', 'harde werker' en 'talent'.



Figuur 3. Gedeeltelijke weergave van de stappen in de inductieve inhoudsanalyse uitmondend in het thema Factoren die een rol spelen in de terugkeer.

Financieel

Het financiële thema ging over financiële beperkingen en financiële steun. Beperkingen waren bijvoorbeeld problemen in het vinden van sponsors, kosten voor een huishoudster en gebrek aan steun van de sportorganisatie. Financiële bronnen werden als zeer belangrijk ervaren in de terugkeer, omdat die ervoor zorgden dat de topsporters minder hoefden te werken en meer konden trainen. Toch vormden financiële beperkingen geen reden om zich niet te wagen aan een terugkeer.

Fysiek

Ook fysieke factoren beïnvloedden de terugkeer. De

topsportmoeders vertelden dat het lang duurde om weer fit te worden na de zwangerschap. Verschillende problemen werden ondervonden tijdens de bevalling. Voorbeelden zijn: ‘keizersnee’, ‘bloeddruk’, ‘bekkeninstabiliteit’ en ‘hechtingen’. Er werden ook problemen gerapporteerd als gevolg van de zwangerschap, bijvoorbeeld verminderde conditie, verlies van spiermassa, gewichtstoename, rugklachten, hormonale problemen vanwege de borstvoeding die zij gaven en een tekort aan slaap.

Hulpbronnen

Verschillende hulpbronnen in de terugkeer werden genoemd. Voorbeelden zijn: het hebben van een

goede thuissituatie, het hebben van medische begeleiding, de mogelijkheid om thuis te trainen en goede mogelijkheden om met het thuisfront te communiceren. Zo zei één van hen: *'Het scheelt wel heel erg dat je zoveel communicatiemiddelen hebt om contact te houden en haar te kunnen zien.'*

Organisatie en kinderopvang

'Organisatie en Kinderopvang' gaat over de praktische kant van de terugkeer in de sport. De topsportmoeders hadden meestal zelf de verantwoordelijkheid om kinderopvang te regelen wanneer ze gingen trainen. Eén van de vrouwen zei: *'Ik vond het niets om mijn kind op sleeptouw te nemen. Ik heb gekozen voor een oppasmoeder, zodat ze gewoon thuis was en een gewone baby kon zijn ... Ik probeer het voor haar zo rustig mogelijk te houden, zodat ze niet van hot naar her gaat.'* Om te kunnen trainen waren veel topsportmoeders qua opvang afhankelijk van directe familie zoals de partner, moeders, vaders, ooms en zussen. Een groot deel van de organisatie was er ook op gericht om genoeg tijd te hebben voor trainingen. De topsportmoeders gaven aan dat zij hiervoor goed moesten kunnen organiseren en dat zij flexibel moesten zijn.

Controle die de sporter ervaart (in termen van de Theory of Planned Behavior: Perceived Behavioral Control)

Er waren moeders die zich tekort voelden schieten in bepaalde dingen, bijvoorbeeld als moeder, in de sociale contacten, in het huishouden of in de trainingen. Eén van hen zei: *'Zoals het niet kunnen helpen op school, zoals andere moeders. Een keertje in de klas kunnen helpen met knutselen of meegaan met een schoolreisje. Dat vind ik weleens jammer. Ja, dat is een keus. Je kunt niet alles hebben.'*

Sommige topsportmoeders vertelden dat ze geen tijd meer hadden, naast hun familie en sociale leven: *'Nee, als topsporter heb je gewoon nergens tijd voor. Daar moet je gewoon echt geen illusies over maken.'* Er was echter ook een vrouw die vertelde dat ze juist wel tijd over had. Het controleren van tijd werd als moeilijk ervaren vanwege de gezondheid van het kind en dingen die je niet kunt voorzien. Sommige topsportmoeders vertelden dat hun tijdschema werd aangepast aan het bioritme van hun kind. Naar verwachting, vormde tijd een belemmerende factor om te trainen voor topsportmoeders. Toch waren er vrouwen die vertelden dat zij nu zelfs tijd over hadden voor hun sociale leven en om te werken.

De meeste vrouwen voelden dat zij zelf invloed hadden op een succesvolle comeback: *'Ja absoluut, daar gaat het natuurlijk om. Als ik mij niet aan de trainingen houd of aan de planning, dan houdt het*

inderdaad op.'

Sociale steun van belangrijke anderen

Zonder de steun van belangrijke anderen was de terugkeer, zowel praktisch als mentaal, onmogelijk. De topsportmoeders voelden zich gesteund door de mensen in hun omgeving voornamelijk de partner, ouders en andere familieleden. Daarnaast werden vrienden, trainers, coaches en teamgenootjes ook genoemd als belangrijke anderen. Ze werden als belangrijk ervaren om verschillende redenen zoals steun, kinderopvang, rust, begrip en samenwerking. Bij sommige moeders beïnvloedden deze belangrijke anderen ook hun keus om terug te keren: *'Simpel, als mijn ouders zeggen dat ze niet zoveel kunnen oppassen en helpen, dan houdt het op. Dan heb ik gewoon geen mogelijkheden, want het is niet op te vullen met een oppas hier en daar.'* Er waren vrouwen die zich belemmerd voelden in hun keuze een terugkeer te maken na hun zwangerschap en veel moeders hadden mensen in hun omgeving met een negatieve houding en scepsis ten opzichte van de terugkeer.

Discussie

Aan de basis van het hier gerapporteerde onderzoek lagen twee vragen: (1) 'Hoe wordt terugkeer naar de topsport beleefd door vrouwen die na de geboorte van hun kind zo'n terugkeer (proberen) te realiseren?' en (2) 'Welke factoren achten zij van invloed op een succesvolle terugkeer?' Interviews met 12 teruggekeerde topsportmoeders over hun ervaringen leverden 1126 citaten op waaruit 675 verschillende codes werden afgeleid, te beschouwen als blokjes informatie over die terugkeer in de topsport. Via inductieve inhoudsanalyse werden de codes in een aantal stappen geclusterd tot uiteindelijk drie thema's resulteerden: (1) Sportbeleving, (2) Gevoelens rondom en na de terugkeer en (3) Factoren die een rol spelen bij de terugkeer.

Het eerste thema – Sportbeleving – laat zien dat het bedrijven van topsport anders lijkt te worden beleefd door de topsportmoeders dan voor zij een kind hadden. Het moederschap brengt relativering van sport met zich mee. Die relativering heeft overigens geen negatieve invloed op de topsportmoeders en gaat evenmin ten koste van hun prestaties. Integendeel, het feit dat er meer onder de zon is dan sport, vermindert onder andere gevoelens van spanning voor een belangrijke wedstrijd, iets wat als winst wordt ervaren. Zij relativiseren niet alleen, maar voelen zich ook mentaal sterker en hun motivatie is in positieve zin veranderd: ze ervaren meer plezier, zijn minder gespannen. In termen van de Self-

Determination Theory (o.a. Deci & Ryan, 1985; Vallerand, 2007) is hun intrinsieke motivatie (nog) sterker geworden. Dat komt ook tot uitdrukking in de duidelijke en welbewuste keuzes die zij nu maken (“als ik train, train ik, als ik voor mijn kind zorg, zorg ik voor mijn kind”). Het maken van welbewuste keuzes is onderdeel van wat Vealey (2007) in haar indeling van mentale vaardigheden heeft omschreven als *foundation skills*: vaardigheden die de basis vormen voor het leveren van topsportprestaties, zoals het je bewust zijn van jezelf, kunnen focussen, jezelf kunnen aansturen en dergelijke. Het maken van duidelijke keuzes is voorwaarde voor of uitvloeisel van dat soort vaardigheden. Het lijkt alsof terugkeer tot een versterking van die *foundation skills* leidt. De andere beleving van sport en de meer relativerende houding waren ook conclusies van de studie van Pedersen (2001) naar topsporters die hun carrière voortzetten na het krijgen van een kind.

Het tweede thema heeft te maken met Gevoelens rondom en na terugkeer. Daarin komt allereerst naar voren dat de combinatie van moeder en topsporter zwaar is. De vrouwen hebben twijfels of terugkeer zal lukken, twijfels die een reële basis hebben: het is een verre van gemakkelijke opgave. Wat dat betreft zullen vrouwen die na de bevalling de stap naar de topsport opnieuw willen zetten zich zeer goed bewust moeten zijn van de uitdaging die zij aangaan. Dat een combinatie sporter/moeder zwaar is, komt ook naar voren in de studie van Beilock et al. (2001) waaraan niet-topsporters deelnamen. De combinatie is weliswaar zwaar, maar hij heeft ook positieve opbrengsten: gevoelens van verrijking en van het opdoen van belangrijke leerervaringen werden herhaaldelijk genoemd. Een belangrijk sub-thema in dit tweede thema is de ervaring van dubbele identiteit: sporter én moeder. Daarbij geven de meeste vrouwen aan dat als het zou aankomen op een keuze, zij voor de rol van moeder zouden kiezen.

Factoren die een rol spelen in de terugkeer, vormden het derde thema. Volgens de vrouwen speelt een groot aantal factoren een rol: persoonlijkheidseigenschappen, fysieke factoren (zowel faciliterende als belemmerende), financiële factoren en het beschikken over hulpbronnen zoals goede begeleiding en goede thuissituatie. De combinatie moeder/topsporter vergt organisatie, waarbij organisatie van de kinderopvang weer een aparte plaats inneemt. Verder zijn het ervaren van controle (*Perceived Behavioral Control* in termen van de *Theory of Planned Behavior*, Ajzen, 1991, 2006) en sociale steun zeer belangrijke factoren. Voor een deel vormen deze factoren bevestiging van de factoren die in studies van Beilock et al. (2001) en Downs en col-

lega's naar voren kwamen (Downs & Hausenblas, 2004; Downs & Ulbrecht, 2006). Voor een ander deel vormen zij daarop een aanvulling.

Het onderzoek bevestigt wat ook op basis van anekdotisch bewijs bekend is: succesvolle terugkeer in de topsport nadat een sporter moeder is geworden, is goed mogelijk. Hoe groot de kansen op succes zijn, kan op basis van dit onderzoek niet gezegd worden. Het onderzoek was niet opgezet om daarover uitspraken te kunnen doen. In de onderzoeksgroep waren 10 van de 12 moeders wel succesvol in hun poging terug te keren, twee waren niet succesvol. Die getallen maken het niet zinvol om vergelijkingen te maken tussen beide groepen. De factoren die in de interviews naar voren kwamen, vormen wel een goed vertrekpunt voor vervolgonderzoek. Daarin kan worden nagegaan of deze factoren verschillen tussen sporters die er wel en zij die er niet in slagen een succesvolle comeback te maken.

De resultaten bieden ook aanknopingspunten voor de begeleiding van topsportmoeders die willen proberen de draad van hun topsportbeoefening weer op te pakken. Daarin spelen uiteraard de factoren een rol die in de ogen van de vrouwen in deze studie belangrijk zijn voor terugkeer, zoals sociale steun, aandacht voor organisatie, regelingen ten aanzien van kinderopvang, enzovoort. Daarnaast geven ook de veranderde sportbeleving en de gevoelens rondom en na terugkeer aanwijzingen hoe de jonge moeders geholpen kunnen worden de kans op succes te vergroten. De positieve ervaringen van de topsportmoeders die in deze studie naar voren kwamen, kunnen een stimulans vormen voor vrouwen die zo'n terugkeer willen proberen om door te zetten. De ervaring dat het zwaar is, kan helpen: zowel bij het besluit wel of niet een poging te wagen als wanneer het een periode moeilijk is het allemaal te realiseren. Weten dat anderen die je voorgegaan zijn (ook) twijfels over de goede afloop hadden, kan steun geven

Conclusie: als je moeder wordt, is dat niet het einde van je topsportcarrière; de ene droom is te combineren met de andere. Het is geen gemakkelijke combinatie, maar wel een die de moeite waard is. Garanties dat het lukt, zijn er niet – daarvoor spelen te veel factoren een rol. Op veel van die factoren kan de moeder/sporter echter wel invloed uitoefenen en dat biedt perspectief. En als het lukt, is het een verrijkende ervaring.

Literatuur

- Ajzen, I. (2006). TPB model. Retrieved June 21, from <http://www.people.umass.edu/ajzen/tpb.diag.html/>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Beilock, S.L., Feltz, D.L., & Pivarnik, J.M. (2001). Training patterns of athletes during pregnancy and postpartum. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 39-46.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Downs, D.S. (2006). Understanding exercise intention in an ethnically diverse sample of postpartum women. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 159-170.
- Downs, D.S., & Hausenblas, H.A. (2004). Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and postpartum. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49, 138-144.
- Downs, D.S., & Ulbrecht, J.S. (2006). Understanding exercise beliefs and behaviors in women with gestational diabetes mellitus. *Diabetes Care*, 29, 236-240.
- Miles, M.B., & Huberman, M.A. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Muhr, T. (2004). *ATLAS.ti v5.0 User's guide and reference*, 2nd, Berlin, Germany: Scientific Software Development.
- Pedersen, I.K. (2001). Athletic career: 'Elite sports mothers' as a social phenomenon. *International Review for the Sociology of Sport*, 36, 259-274.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport physical activity. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.) (pp. 59-83). Hoboken, NJ: Wiley.
- Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.) (pp. 287-309). Hoboken, NJ: Wiley.
- Zaharieva, E. (1972). Olympic participation by women: effects on pregnancy and childbirth. *The Journal of the American Medical Association*, 221, 992-995.