Tekst: Martijn Reinink
Beeld: Spieren voor Spieren

Tophockeyster Joyce Sombroek:

‘Ik ben student maar heb geen studentenleven’

Goud op de Olympische Spelen in Londen, een lintje van de koningin en toen weer met haar neus de studieboeken in. Hockeykeepster en -international Joyce Sombroek combineert haar topsportcarrière met de studie geneeskunde én zet zich in voor de Stichting Spieren voor Spieren.

Joyce Sombroek (23) hoefde haar helm niet op te zetten tijdens het WK hockey in Boston in 2009. Ze volgde het toernooi als derde keepster vanaf de tribune, waarvandaan ze haar teamgenoten van Jong Oranje de finale zag bereiken. De dames wonnen en zo werd ook Joyce wereldkampioen. “Maar zo voelde dat niet”, weet ze nog goed. “Ik wilde spelen en de top halen en na dat toernooi besloot ik daarvoor echt alles opzij te zetten.” Een jaar later haalde ze opnieuw de finale van een WK. Niet met Jong Oranje, maar ditmaal met het grote Nederlands elftal. Joyce verdedigde het doel.

Als ze iets in haar hoofd heeft, dan houdt Joyce Sombroek daaraan vast. Toen ze nog op de lagere school zat en hockeyde bij de Lochemse Hockey Club, waar zij en haar vriendinnetje om beurten keepten, wist ze al wat ze later wilde doen: mensen beter maken. Nog voor haar twaalfde verjaardag besloot ze arts te worden. Nu, op haar 23ste, heeft Joyce naast een olympische titel ook haar bachelor geneeskunde op zak.

Veel topsporters laten hun studie vallen nadat ze doorbreken. Simpelweg omdat het niet te combineren valt. “Het is inderdaad lastig”, geeft Joyce toe, “maar ik ben een goede planner. Per semester kijk ik: waar zitten de knelpunten? Kan ik ergens een vervangende opdracht voor doen?” De VU stelt zich waar mogelijk soepel op. “Maar ik moet gewoon aan alle eisen voldoen, hoor.”

Studentenleven

Drie avonden per week op stap, even zo vaak een vette hap en een gat in de dag slapen; voor Joyce zit dat er niet in. “Vanaf mijn veertiende heb ik altijd bij de Nederlandse jeugdselecties gezeten. Hoe verder je komt, hoe meer je naar je sport gaat leven. Dat betekent: vrijwel niet uitgaan, voldoende rust en gezonde voeding. Ik ben student maar heb geen studentenleven.” Niet dat ze daarnaar verlangt. “Ik haal mijn plezier en voldoening uit de sport en het keepen, uit het reizen, de groepsprocessen en de medailles die we winnen.”

Momenteel werkt Joyce met de Nederlandse hockeyploeg toe naar het WK in Den Haag. Hoewel dit toernooi pas in mei 2014 van start gaat, bepaalt het nu al voor een groot deel hoe haar weken eruitzien. “Maandagochtend naar Sportcentrum Papendal; een paar dagen trainen met de Nederlandse ploeg. Daar blijven slapen. Woensdag weer naar huis; wasje draaien, powernap en dan ’s avonds trainen met mijn club Laren.” Op donderdag heeft ze tijd voor haar studie. Vrijdagochtend- en avond volgen opnieuw twee pittige trainingssessies in Laren.

Naast de voorbereiding op het WK in eigen land gaat Joyce de komende maanden parttime onderzoek doen naar scoliose bij Spinale Musculaire Atrofie (SMA). Ze heeft bewust gekozen voor literatuuronderzoek, zodat ze er ook op Papendal aan kan werken. “Ik neem altijd mijn laptop mee. Al is er weinig tijd en is het vaak gezellig met de meiden, in die periodes probeer ik toch wat te doen. Dan zonder ik me even af, vaak met een paar teamgenootjes die ook studeren.”



Spieren voor Spieren

Joyce voert haar onderzoek uit bij het Spieren voor Spieren Kindercentrum in Utrecht. De keuze voor die plek komt niet uit de lucht vallen. Sinds twee jaar is Joyce als ambassadeur verbonden aan de Stichting Spieren voor Spieren. “Ik weet hoe mooi het kan zijn om te sporten, daarom vind ik het heel erg dat zo’n 20.000 kinderen in Nederland dat bijna niet kunnen. Sommigen zullen zelfs nooit zelfstandig kunnen lopen.”

Via de Hockeybond heeft Joyce de stichting leren kennen. Inmiddels heeft de bond een ander goed doel geadopteerd, maar de hockeykeepster blijft zich inzetten voor het spierzieke kind. “Qua spieren zijn deze kinderen niet zo sterk, maar qua persoonlijkheid juist wel. Ze staan vaak heel positief in het leven en zijn enorm veerkrachtig. Dat maakt elke keer weer indruk.” Joyce stelt graag wat van haar schaarse tijd beschikbaar om te helpen geld in te zamelen voor onderzoek. Waaraan ze zelf – in de vorm van een stage – gaat meewerken. “Ik vind het mooi dat ik nu aan twee kanten iets kan doen.”

> ‘Ik vind het mooi dat ik nu aan twee kanten iets kan doen’

Joyce weet niet of ze zich gaat specialiseren in kindergeneeskunde. “Vroeger wilde ik kinderarts worden. Nu ik een steeds beter beeld krijg van andere specialismen, die ik ook heel interessant vind, ben ik er nog niet uit.”

De keuze voor een specialisatie stelt ze uit tot na de Olympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016. “Tot die tijd staat hockey op de eerste plaats. Ik wil als eerste keepster naar Brazilië. Daarna ga ik me richten op het afronden van mijn studie.” Overweegt ze dan te stoppen met hockey op topniveau? “Dat durf ik niet te zeggen.” En andersom: heeft ze ooit overwogen haar studie te laten vallen? “Een paar jaar vertraging vind ik geen probleem, maar stoppen? Dat nooit. Ik wil na mijn hockeycarrière de rest van mijn leven arts zijn.”