



Manon 'Nu ik zelf kinderen heb, is de band hechter met mijn eigen moeder'

Manon Flier heeft jaren op hoog niveau gevolleybald en gebeachvolleybald. Nu ze zelf moeder is van dochter Milou (3) en zoon Daniël (3 maanden), heeft ze veel meer tijd voor haar eigen moeder, Truus.

En daar is moeder Truus (65) best blij mee.

Truus: "Ik zie Manon nu ze zelf kinderen heeft veel meer: ze is vaker thuis en we passen eigenlijk elke week op de kleinkinderen. Dat vind ik prettig, dat ik haar elke week zie. We hebben nu veel meer contact dan toen ze zo druk was met sporten."



Manon (35) woont samen met haar kinderen en haar man Reinder Nummerdor, die ook op hoog niveau heeft gevolleybald. "Het sporten heb ik van huis uit meegekregen. Ik ben opgegroeid in een heel sportief gezin. We gingen altijd met het hele gezin naar de tennisbaan, dat werd nogal gestimuleerd. Sporten en veel bewegen hoorde bij ons, thuis. Op een gegeven moment was dat heel gaaf natuurlijk, dat ik van sport naar topsport ging."

'Dagelijks bij elkaar over de vloer'

Manon was voor haar carrière als volleybalster veel weg van huis. Ze speelde lange tijd voor clubs in Italië en natuurlijk ook voor het Nederlands Team. In 2015 bereikte Manon een totaal van 430 interlands en daarmee staat ze op nummer twee van alle vrouwelijke volleybalsters die ooit zijn uitgekomen voor Oranje. "Dan zagen ik en mijn moeder elkaar makkelijk maanden niet. Nou, als we elkaar nu twee weken niet zien, dan voelt dat als een eeuwigheid. Sinds ik ben gestopt met topsport is het contact tussen mij en mijn moeder veel hechter geworden. We komen dagelijks bij elkaar over de vloer en wonen gezellig een kwartier bij elkaar vandaan."

'Er vol kunnen zijn voor mijn gezin'

Toch kwam er aan al het volleyballen een einde. Vanwege haar zwangerschap kon Manon niet deelnemen aan de Olympische Spelen in 2016. "In dat jaar heb ik een dochter gekregen en toen ben ik gestopt met op het hoogste niveau volleyballen. Ik wilde er vol kunnen zijn voor mijn gezin: dat was toch wel de belangrijkste reden, hoewel het fysiek ook steeds pittiger werd, natuurlijk. Je komt toch in een andere fase qua leeftijd. Ik wilde voor mijn gevoel graag een hele goede moeder zijn en dat kon niet als ik bleef topsporten. Twee dingen tegelijk doen, die beide zoveel aandacht van je vragen: dat gaat niet. Nu kan ik me lekker richten op het moederschap."

Truus: "Wat ik vooral leuk vind, is dat ze mij nog steeds vraagt wat ze moet doen als iemand in haar gezin een griepje heeft. Je bent blijkbaar nooit te oud voor ouderlijk advies."

'Juiste balans tussen voeding en beweging'

Manon: "We hebben het met elkaar heel veel over de kleinkinderen. Dus als er een griep heerst in huis, dan is mijn moeder mijn klankbord. We hebben het ook over gewone, dagelijkse dingen,



‘Elkaar twee weken niet zien, voelt als een eeuwigheid’

hoor. Bijvoorbeeld als we iets nieuws hebben geshopt of wat we 's avonds weer eens gaan koken. Ook sparren we veel over wat ik nu wil doen in mijn carrière. Ik doe namelijk een opleiding tot vitaloog - ik wil graag vitaliteitscoach worden. Dan kan ik mensen helpen met het vinden van de balans tussen goede voeding en beweging. Er komt ook psychologie, sociale omgeving en filosofie en zingeving bij kijken. Ik wil mensen graag verleiden tot een vitalere levensstijl en ervoor zorgen dat ze aan het einde van de dag meer energie over hebben. Met mijn ervaring heb ik denk ik genoeg kennis in huis om een ander fitter, energieke en optimistischer te krijgen. En als we dat eenmaal allemaal weer hebben besproken, gaat mijn moeder aan de slag in mijn huis, met spulletjes en styling. Ze maakt het altijd gezellig in huis. Heerlijk.”

Nijntje viert in 2020 haar 65e verjaardag.

In dit feestjaar wil Nijntje de verbinding leggen tussen generaties en bewegen. Daarom dit jaar in elke WIJ een interview met een bekende sporter en haar/zijn vader of moeder. Wist je dat Nijntje in samenwerking met de KNGU een Nijntje Beweegdiploma heeft? Dit speciaal ontwikkelde beweegprogramma voor kinderen van 2 t/m 6 jaar leert peuters en kleuters spelenderwijs de basisvormen van bewegen. Als beloning krijgen ze het Nijntje Beweegdiploma waarop staat wat ze hebben geleerd. Meer info: dutchgymnastics.nl/beweegdiploma.

‘Mijn rol als oma maakt me vrolijk’

Truus is graag in het leven van haar kleinkinderen. “Mijn rol als oma maakt me vrolijk. Het is gewoon zo leuk, om de kleinkinderen te zien opgroeien. Daar geniet ik intens van. Je ziet ze gewoon per week groeien - je maakt het als oma stap voor stap mee hoe ze ouder worden, hoe het van baby's grote mensen worden. Als je jonger bent en je hebt je eigen kinderen als moeder, dan ben je steeds bezig om te zorgen. Dan leef je om de kinderen groot te brengen, je werkt, bent druk en ach, ja, dan gaat die dag zo voorbij. Bij mijn kleinkinderen is dat anders, nu ben ik veel meer bewust in het moment. Je staat er nu meer bij stil, als oma. Ik koester elk moment samen.”

‘Altijd veel steun ervaren’

Manon zou toch ook stiekem weer wat meer tijd samen met alleen haar moeder willen. Vroeger gingen ze vaak samen een nachtje weg, maar daar komt het door de kleintjes in huis nu even niet van. “Lekker van die moeder-dochter-dingen, samen een stad bezoeken. Ik kan nu al niet wachten tot we daar weer tijd voor hebben.” Dat ze blij is met haar ouders, beseft ze zich nu met de dag meer. “Ik heb

eigenlijk altijd veel steun ervaren. Dat nam ik toen ik jonger was makkelijker voor lief, maar nu realiseer ik me des te meer hoeveel mijn ouders voor mij hebben gedaan. Je hoort ook wel eens andere verhalen, van meiden die het toch echt zelf moeten doen in de sportwereld. Ik kom uit een warm nest. M'n sporttas stond klaar, de boterhammen zaten erin en alles was na de wedstrijd gelijk weer gewassen. Er werd altijd met me meegedacht. Daardoor had ik juist ruimte om echt vol voor die topsport te gaan. Ik heb mijn succes dan ook zeker deels aan mijn ouders te danken.”

‘Eigenlijk is niets een taboe’

Of ze iets niet met elkaar bespreken? **Truus:** “Nou nee, en anders zouden we dat nu ook niet kunnen zeggen.” **Manon** lacht en vult aan: “Natuurlijk zijn er wel eens dingen die je niet gelijk met je moeder bespreekt, maar ach, tussen ons is eigenlijk niets een taboe. Ik kan niets bedenken wat ik niet met mijn moeder zou delen. En sowieso vind ik het heel mooi om dit gesprek eens te voeren. Wanneer krijg je nou zo'n gelegenheid om met je moeder, dochter en zoon zo stil te staan bij hoe het leven samen is? Hoe onze band is? Eigenlijk is het wel heel mooi om dit eens hardop te benoemen, nu het nog kan. Want onze hechte relatie, de liefde tussen ons als moeder en dochter, dat is zeker niet alleen maar vanzelfsprekend. Daar ben ik me meer dan van bewust.”

In de voetsporen van hun sportieve ouders?

De man van Manon, Reinder Nummerdor, is ook professioneel volleyballer geweest. Of hun dochter en zoon in de voetsporen van hun sportieve ouders gaan treden, mogen ze van Manon zelf weten. “We stimuleren onze kinderen zeker om iets met sport of muziek te doen, maar ze mogen uiteindelijk echt zelf kiezen wat ze leuk vinden. En dat oma dan bij een uitvoering of een wedstrijd aan de zijlijn staat of in het publiek zit te klappen, dat is absoluut denkbaar. Net zoals ze vroeger bij mij stond te juichen. Een mooi vooruitzicht, vind ik.”



‘We stimuleren onze kinderen zeker om iets met sport of muziek te doen’