

AchterhoekBIZ



Businessmagazine voor en door ondernemers in de Achterhoek en omstreken Jaargang 14 | Nr.2 | 2025



DE GEZONDE REGIO

Achterhoek in Beweging

De nieuwe passie van Lonneke Sloetjes



Praat vandaag over morgen:
achterhoekbank.nl



Praktijk Echt Leven



Ervaringsverhaal FITRISE:
Freddie Bisselink



DE GEZONDE REGIO



Lonneke Sloetjes:

Van bleu meisje tot topvolleybalster met een missie

Ze werd vaak uitgeroepen tot 'beste speler' tijdens grote toernooien en ze is één van de toppers in het Nederlandse vrouwenvolleybal geweest. Tegenwoordig is Lonneke Sloetjes nog steeds goed bezig en werkt vol passie bij Achterhoek in Beweging. Haar doel; iedereen, van jong tot oud, aan het bewegen krijgen. Dat alles niet vanzelf gaat vertelt ze in dit openhartige interview.

Tekst; Walter Hobelman,

Lonneke is geboren in het buitengebied tussen Varsseveld en Sinderen en werd bijna elke morgen wakker dankzij de loeiende koeien rondom de bungalow van haar ouders. "Het was een onbezorgde jeugd", blikt Lonneke terug. "Lekker altijd buiten bezig zijn, stoere dingen doen met mijn broertje." Toen ze elf jaar was werd er een sportclinic op haar basisschool gehouden, die georganiseerd werd door de Varsseveldse volleybalvereniging VCV. "Ik was een beetje een bleu meisje in die tijd. Bij de clinic viel ik op door mijn lengte en ik kreeg de vraag of ik niet een paar proeflessen bij VCV wilde meemaken. Min of meer gedwongen door mijn ouders ben ik daaraan begonnen. Het bleek het begin van iets moois te zijn."

Al snel speelde Lonneke in teams waarin zij vaak de jongste was. "Ik was bleu en wereldvreemd en de meiden met wie ik volleybalde hadden het soms over hele andere dingen dan waar ik mee bezig was. Soms voelde ik me daardoor misplaatst. Het voelde alsof ik altijd moest knokken voor mijn eigen plekje en als je zo perfectionistisch bent als ik, dan is dat best lastig. Ik was soms bang om door de mand te vallen, terwijl daar eigenlijk helemaal geen reden voor was om zo te denken."

Stap voor stap klimt Lonneke hogerop en ze doet er alles aan om haar droom te verwezenlijken; volleyballen in Italië. "Daar werkte ik aan. Ik was continu bezig om het beste uit mijzelf te halen en te trainen om mijn beste 'ik' te ontwikkelen. Hoe goed kan ik worden? Die vraag hield me altijd bezig en daar deed ik alles voor."



Na Italië gaat Lonneke spelen in Turkije bij VakıfBank Istanbul. "Dat is - zeg maar - het FC Barcelona van het volleybal." Tussen 2015 en 2019 behaalt ze met dat team haar grootste successen en wint ze twee keer de Champions League, twee keer de wereldbeker voor clubs en meerdere nationale titels. Ook is ze een vaste waarde in het Nederlandse vrouwen volleybalteam en speelt ze ruim driehonderd

interlands, met als hoogtepunten zilver bij de Europese Kampioenschappen in 2015 en 2017, een vierde plek op de Olympische Spelen in Rio in 2016 en vierde op het WK in 2018 in Japan.

"In Turkije leerde ik winnen. Dat was een eyeopener voor me. Tot die tijd had ik al wel geleerd om te gaan met verliezen, maar nu leerde ik hoe ik een 'over mijn lijk' houding kon creëren. "Do or die", zei een teamgenoot vaak tegen me. Maar de angst om dan fouten te maken nam ook toe. Ik moest mezelf in elke wedstrijd echt duizend procent geven en dat was niet vol te houden. Doordat corona ervoor zorgde dat alles stil kwam te liggen begon ik na te denken en samen met mijn partner Thomas te praten of en hoe ik door zou gaan. Al snel werd duidelijk dat ik niet op deze manier met topvolleybal bezig wilde blijven." In mei 2020 kondigde Lonneke een pauze aan vanwege het verlies van plezier in het spel. In februari 2021 maakte ze bekend definitief te stoppen met topvolleybal. "Ik wilde meer tijd doorbrengen met mijn familie en me richten op mijn studie bedrijfskunde en mijn maatschappelijke carrière. Het 'altijd op mijn tenen moeten lopen', daar was ik klaar mee. Druk (van buitenaf en uit jezelf) is gewoon niet leuk voor een topsporter. Mentale begeleiding wordt steeds belangrijker. Omgaan met druk leer je, door het te ervaren. Leer druk te omarmen", is het advies van Lonneke.

In die tijd was Lonneke al ambassadeur van Achterhoek in Beweging. "Samen met Pascal Kamperman, die in 2009 met Achterhoek in



“**Omgaan met druk leer je, door het te ervaren. Leer druk te omarmen**”

Beweging begon sprak ik regelmatig over de manier waarop deze organisatie kon groeien. Pascal bood mij een baan aan en zo ben ik hier terecht gekomen. Inmiddels hebben we een team van zeven mensen in loondienst en zijn we actief in alle negen gemeenten in de Achterhoek. Ik ben hier vooral bezig als directie-/bestuursadviseur."

Vol passie, maar zonder grote woorden of een opgeklapt verhaal, vertelt Lonneke wat Achterhoek in Beweging zo bijzonder maakt.





“Achterhoek in Beweging is bijzonder door de regionale aanpak, de brede samenwerking én de maatschappelijke impact”

“Achterhoek in Beweging is bijzonder door de regionale aanpak, de brede samenwerking én de maatschappelijke impact”, zegt ze. “We zijn een voorbeeld organisatie voor andere regio’s in het land. Dankzij onze medewerking aan bijvoorbeeld Koningsdag in Doetinchem dit jaar en de manier waarop we daar hebben laten zien hoe onze aanpak in elkaar steekt, komen er nu meer vragen elders uit het land om te komen vertellen hoe we dat in vredesnaam voor elkaar hebben gekregen”, zegt Lonneke met enige bescheiden trots in haar stem. Want Lonneke blijft dat nuchtere Achterhoekse meisje.

“Dat AchterhoekBIZ in deze uitgave ‘de gezonde regio’ aan bod laat komen is een mooie link voor onze huidige aanpak. We zijn volop bezig om talentvolle sporters uit de Achterhoek te koppelen aan het bedrijfsleven. Topsporters kunnen een presentatie geven aan medewerkers over bijvoorbeeld doelen stellen, leiding geven, een teamgevoel opbouwen en dergelijke zaken.”

Vitaliteit op de werkvloer is ook een belangrijk speerpunt. “Gezonde medewerkers zijn minder vaak ziek en zitten beter in hun vel. Ook hiervoor zijn allerlei manieren om dit in te vullen. Zo gaan we de tweede ronde in van het project ‘Fit veur altied’, een inspirerende plek met enthousiaste mensen die tips en advies kunnen geven over ‘fitte werkvloeren’.”

Zelf zit Lonneke bij Achterhoek in Beweging helemaal op haar plek. “Mentale gezondheid is ook belangrijk en ik heb in mijn eigen leven



mogen leren wat nou echt belangrijk is in het leven. Ik heb fantastische dingen meegemaakt en mijn droom gerealiseerd. Maar ik heb ook ontdekt dat ik niet ten koste van alles wat mij dierbaar is de top wil halen en daar wil blijven. Genieten van bewegen en bezig zijn met sport kan ook heel waardevol zijn als je op een lager niveau actief bezig bent. Als je het maar doet omdat je het leuk vindt en omdat het goed is voor je sociale contacten.”



