

BLIK OP DORPSGENOTEN

Sjors van der Quast is een bekend gezicht in zowel Pijnacker als Nootdorp door zijn werk als sportinstructeur en mede-eigenaar van Sportcentrum De Viergang. Dat merk je gelijk als je met hem afspreekt; het gesprek wordt regelmatig onderbroken omdat iemand hem wil begroeten. Sjors' carrière bij De Viergang begon tijdens zijn fitnessstage in 2002. Op de eerste dag vertelde hij dat hij voor zichzelf wil beginnen - en die droom is uitgekomen. Sinds 2012 is Sjors voor een klein deel mede-eigenaar geworden en sinds vorig jaar runt hij de tent samen met Frank van der Meer.

Door Sanne Lenselink

Sjors is geboren in Rotterdam en heeft tot zijn vierde in Berkel gewoond. Omdat zijn ouders gingen scheiden, ging hij in Pijnacker wonen, afwisselend bij zijn vader Ton en moeder Joset. Toen hij een jaar of zes was kreeg hij een zusje, Nina. Ze waren dus niet helemaal gescheiden, grapt hij. Het hele gezin verbleef afwisselend in het huis van zijn vader en dan weer van zijn moeder. Toen hij tien was, ging het gezin weer samenwonen in één huis, acht jaar later zijn ze toch weer uit elkaar gegaan.

Hoe voelde het dat je ouders uit elkaar gingen?

Eigenlijk ben ik niet anders gewend. Mijn ouders gingen goed met elkaar om, hebben contact gehouden en goed voor ons gezorgd. Hoewel ze niet steeds bij elkaar waren, blijven ze wel de ouders van mijn zus en mij. Je blijft altijd mama en papa. En dat hebben ze heel goed gedaan.

Is dat ook de reden dat je niet getrouwd bent?

Trouwen heeft voor mij niet echt een meerwaarde. Ik vind kinderen krijgen en daarvoor zorgen meer bindend dan een huwelijk. Veel van mijn vrienden zijn getrouwd of gaan trouwen. Ik heb mijn vriendin Debby beloofd dat we gaan trouwen als de kleinste vier jaar is. Pim is zes en Tobi bijna vier, maar ik heb het kunnen uitstellen - Sjors lacht - want ons derde kindje is onderweg! Ik ontmoette Deb toen we een damesvoetbaltoernooi organiseerden voor RKDEO, we hadden al snel een klik. We verloren elkaar daarna uit het oog, maar kwamen weer in contact na een vakantie op Mallorca in 2010. Met een groep vrienden ging ik fietsen, maar een van hen,

Marc, kwam erg ongelukkig ten val. Hij overleed ter plekke. Terug in Nederland belde Debby en we hielden intensief contact. Later werd dat proefverkering tot ik in 2011 een maandje in Australië ging backpacken. Ik had dat nodig, moest er even tussenuit, mezelf ontdekken. Die reis heeft me goed gedaan. Na terugkomst heb ik een verkeerRING gekocht voor Debby en kregen we een relatie.

Hoe was je jeugd?

Eigenlijk was ik nooit thuis, ik was altijd ergens anders. Op school, sporten, aan het werk bij De Viergang of rozen plukken bij Koos Haket. Dat voelde altijd als een tweede thuis. Vroeger sprak ik vijf of zes keer in de week met een grote vriendengroep af. Bij Oliveo, in de Guyter of gewoon bij iemand thuis.

Die levensvrijheid wil ik ook mijn kinderen meegeven.

Hoe is de band met je ouders nu?

Sinds ik zelf kinderen heb, is het beeld van mijn ouders veranderend. Ik weet nu pas wat ze allemaal hebben moeten doorstaan. De relatie is minder ouder-kind, meer als een gelijke medemens. Ik heb nu ook een betere band met mijn zus. Ze is zes jaar jonger, als kind is dat een groot leeftijdsverschil. We zijn naar elkaar toegegroeid sinds het overlijden van mijn moeder, vorig jaar januari. Nina is mijn steun en toeverlaat, we zijn echt super hecht. Mijn moeder had jarenlang ontzettende pijn dat uitstraalde naar haar hele lichaam. We hebben stad en land afgereisd maar niemand kon een oorzaak vinden terwijl het steeds erger werd. Op een gegeven

aan deze traditie vast te houden. Ik kreeg ook veel steun van iedereen in De Viergang, we zijn een heel hecht team. Op deze momenten merk je hoe speciaal de band is met je collega's en onze leden. In de periode dat mijn jeugdvriend Marc overleed heb ik hier ook veel steun aan gehad. Vlak nadat Marc overleed heb ik mijn eerste spinningles in het teken van hem gegeven, er waren veel vrienden en familie die meededen. Zijn wielershirt en twee kaarsen stonden bij zijn spinningfiets. Het was de zwaarste les ooit, maar het heeft me ook heel veel kracht gegeven in de jaren daarna.

De spinningsmarathon van vorig jaar was twee dagen nadat mijn moeder overleed. Ik heb erg



Sjors geeft vele lessen bij De Viergang: Grit, spinning, pilates, Synrgy, Kickfun voor jeugd, circuittraining, beter beweging, personal training en fitness begeleiding op de zaal.

Mijn ouders waren ontzettende hippies, ze lieten mijn zus en mij erg vrij. We konden zijn wie we wilden. Mijn moeder werkte fulltime als directrice van een kinderopvang, mijn vader was meer een huisvader en werkte parttime. Beiden waren linkse wereldverbeteraars, zo was mijn vader tegen het kapitalisme. Hij heeft het voor elkaar gekregen om als enige zonder reclame op zijn shirt te voetballen bij Oliveo. Mijn moeder was erg spiritueel. Ze was thuis in het Sjamanisme, deed aan reiki en hield van Afrikaanse dans. Door hun vrije opvoeding sta ik open voor andere mensen en heb ik veel empathie kunnen ontwikkelen.

moment kon ze alleen nog maar op bed liggen, verder niks. Ze leefde een geïsoleerd leven, raakte depressief. Op een gegeven moment probeerde ze toch meer te doen, te zitten in plaats van te liggen. De pijn bleef even hevig en toch dwong ze zichzelf om dingen te ondernemen. In onze ogen ging het beter met haar, maar dat was niet zo.

Later hebben we haar dagboeken teruggevonden. De pijn heeft haar kapot gemaakt. Ze wilde niet uit het leven stappen, maar gewoon van de pijn af zijn. Ik denk dat het voor haar de enige uitweg was. We hadden altijd de hoop dat een andere behandeling of therapie haar zou helpen. Voor ons leek het meer een omgekeerd rouwproces; we kwamen er later pas achter hoe erg het voor haar was. Loslaten is het moeilijkste, we hebben niet tegen haar kunnen zeggen dat het goed zo is. Dat ik trots op haar ben en ik haar nog wil bedanken dat ze me heeft gemaakt tot wie ik nu ben.

Heftig, hoe ga je daarmee om?

Sport is voor mij een uitlaatklep. Daarnaast is de band met mijn zus, vader en familie sinds het overlijden van mijn moeder nog meer versterkt. Elke maand eten we met de hele familie samen. Het is fijn om

getwijfeld of ik er wel bij moest en kon zijn. Maar de spinningsles van Marc gaf me kracht, dus ik ging toch. Ter nagedachtenis aan mijn moeder zette ik een kaarsje naast mijn fiets. Na afloop ruimden we alles op, ik kon het kaarsje niet uitblazen. Dat lukte gewoon echt niet. Mijn zus kwam precies op dat moment aanlopen en we hebben flink gehuild. Later, toen het opruimen bijna klaar was, keerde ik terug in de lege zaal. Alleen mijn fiets en het kaarsje stonden er. Ik heb het kaarsje toen wel uit kunnen blazen en kunnen zeggen dat het goed was.

Kreeg je veel steun van je collega's?

De Viergang is zo veel meer dan alleen de plek waar ik werk. Je krijgt veel steun, het is beregezellig. En dat zie je ook in de mensen die hier

PASPOORT

Sjors van der Quast

Leeftijd: 35

Woonplaats: Nootdorp

Gezin: vriendin Debby (36), zonen Pim (6) en Tobi (3)

Beroep: mede-eigenaar van Sportcentrum De Viergang en sportinstructeur



komen: ze komen niet alleen om te sporten, ook voor de gezelligheid. Ik heb het leukste werk dat er is, ik kan mijn passie voor sport met anderen delen en hen helpen. Sport heeft mij zoveel gebracht, vroeger was ik erg onzeker maar door te sporten en mijn sportopleiding veel minder. Dat wil ik ook op anderen overbrengen. Frank en ik gaan veel op ons gevoel af, zijn impulsief maar kunnen en moeten ook zakelijk denken. Van Koos heb ik veel van het persoonlijke gedeelte geleerd, ik neem nog elk jaar een paar dagen vrij om hem te helpen met de pioenrozen.

Je moet kiezen: sportinstructeur of mede-eigenaar?

Lastig! De afwisseling maakt het erg leuk en mede-eigenaar zijn is een mooie uitdaging. Maar dan kies ik toch voor lesgeven, dat blijft mijn passie. Het maakt daarbij niet uit welke les ik geef of dat ik op de zaal sta - dat voelt qua gezelligheid alsof ik de kroeg inloop. Daarnaast kan ik bijna elke les wel invallen want een les moet altijd doorgaan! Verder ben ik veel bezig activiteiten organiseren in het sportcentrum, zoals de Viergang FitGames. Maar spinnen is toch het leukst. Je kan aan elke les je eigen draai geven met de muziek en timing. Tijdens de voorbereiding zie je het helemaal voor je, echt tof.

Zelf doe ik aan wielrennen, mountainbiken en krachttraining. Ik merk dat ik echt fit moet blijven om te les te kunnen geven, je hebt dezelfde belastinguren als een topsporter. Je moet veel doen en laten qua voeding en rust. En natuurlijk genoeg kennis blijven vergaren. In de toekomst wil ik een goede balans in mijn leven tussen werk en privé, zeker als ons derde kindje wordt geboren. Ik ben nooit klaar op werk, maar familie blijft het belangrijkste.



Sjors van der Quast met zoon Pim. (Foto: Wim Schrijvershof)

Blik op Dorpsgenoten

In Blik op Dorpsgenoten gaan wij het gesprek aan met bekende, maar zeker ook onbekende dorpsgenoten. Jong en oud komen voorbij in deze rubriek.

Uiteraard heeft de redactie van Telstar/Eendracht een onuitputtelijke bron van dorpsgenoten, maar wij vinden het juist wenselijk als inwoners zelf met ideeën komen. Met wie moeten wij eens een kop koffie gaan drinken en een mooi portret maken?

Mail naar redactie@telstar-uitgeverij.nl.