



“Mensen in beweging krijgen, juist waar ze denken dat niet te kunnen, dat is mijn doel”

– Alyda Norbruis

Topsportster, tweelingzus, dochter, familiemens, wereldreiziger, huismus, Fries, nuchter, eerlijk, betrokken, snel, geduldig en tegelijk ongeduldig, boegbeeld, voorloper, doorzetter, winnaar, overwinnaar, sociaal, vriendelijk, serieus, opgeleid, onafhankelijk, opgewekt, optimistisch, realistisch, blij. Wie Alyda Norbruis leert kennen ziet een zeer veelzijdige vrouw. Dat ze een beperking heeft, lijkt bijna bijzaak. Toch is het iedere dag weer de harde werkelijkheid voor Alyda.

Alyda werd te vroeg geboren. Door een hersenbloeding als gevolg van die vroeggeboorte, werd ze linkszijdig spastisch en raakte ze deels verlamd. Omdat ze aan haar linkerkant spastisch is, moet haar rechterkant dubbel zo hard werken om links mee te laten komen. Niet alleen tijdens het sporten, ook tijdens het koken, het aankleden, het wandelen, het autorijden. Eigenlijk doet Alyda haar hele leven alles al met rechts. Gelukkig is haar hoofd in balans, linksom of rechtsom, Alyda wil topsport beoefenen. “Die spasmes zullen altijd bij me blijven horen. Dat gaat nooit weer weg. Ik kan er alleen mee leren omgaan en er het beste van proberen te maken. En me er niet door uit het veld te laten slaan bij de dingen die ik graag doe. Ik ben lang genoeg het sulletje geweest, vroeger was het allemaal ‘krekt net’ wat ik deed. Nu weet ik wat ik wil. Mij mijn billen uit m’n broek fietsen, het liefst zo snel mogelijk.”

Overschakelen op karakter

Omdat ze alles met rechts moet doen, moest alles aan haar racefiets opnieuw uitgevonden en gemaakt worden om te kunnen fietsen. Aan de linkerkant is het stuur anders, zit haar arm in een orthese die op het frame gelegd kan worden. De rechterkant is echter eigenlijk nog wel zo bijzonder. Daar zit de besturing, bediening en een remverdeler. Alles is afgestemd op Alyda’s beperkingen. En hoe harder ze fietst, hoe meer die spasmes optreden. “Dan probeer ik vaart te maken terwijl m’n benen ook nog eens met elkaar in gevecht zijn. Dat is hard werken en soms laat m’n lichaam me echt in de steek. Dan schakel ik over op een extra versnelling, mijn karakter. Daar win ik het altijd mee.”

“Het is vaak zoveel simpeler om van de negatieve kant van een beperking uit te gaan”

En winnen deed ze. Ze fietste nog maar een jaar toen ze een zilveren medaille behaalde op de Paralympische Spelen in 2012, in Londen. Kort daarvoor werd ze nog geopereerd aan een blindedarmontsteking. Het is tekenend voor de overwinningen die Alyda sindsdien behaalde. Haar erelijst groeit en groeit, terwijl ze ook van de ene blessure in de andere valt. Dan weer een reguliere operatie aan haar spasmen, dan ineens een liesbreuk die verholpen moet worden. Een lange rij van doktoren, fysiotherapeuten en trainers zorgen dat ze op de been blijft. 70.000 kilometer reed ze de afgelopen twee jaar naar trainingen en ziekenhuizen. Desalniettemin weet Alyda haar voor iedere wedstrijd weer op te laden en vol moed te starten. Nederlandse Kampioenschappen, Europese Kampioenschappen, Wereldkampioenschappen, Alyda weet overal aan de start te verschijnen en

niet zelden weet ze ook het podium te behalen. “Het is vaak zoveel simpeler om van de negatieve kant van een beperking uit te gaan. Maar als je de positieve weg durft in te slaan en je je er helemaal voor geeft, ben je zoveel krachtiger.”

“Meer concurrentie is helemaal niet verkeerd, juist heel erg welkom zelfs”

“Sporten is voor iedereen belangrijk. Er wordt nog te vaak en teveel gedacht dat je niet zou kunnen sporten met een beperking. Ik wil laten zien dat dat wel kan. Daar wil ik zelf een voorbeeld, een boegbeeld in zijn. Maar niet alleen met een lichamelijke beperking zijn er heel veel mogelijkheden om te kunnen sporten, ook als er iets anders aan de hand is. Mijn twee-lingzusje Alyce is verstandelijk beperkt, als ik zie hoeveel lol zij beleeft bij haar korfbalclub in Ureterp en hoe goed het haar doet om in beweging te zijn, dan vind ik dat iedereen dat zou moeten beseffen. Bewustwording is waar ik aan werk. Het moet eerst maar eens ‘gewoon’ gevonden worden, geaccepteerd worden door de maatschappij. Tegelijk hoop ik natuurlijk dat heel veel anderen met een beperking in actie komen en gaan sporten. Voor mij zal dat dan ook meer tegenstand betekenen. Maar meer concurrentie is helemaal niet verkeerd, juist heel erg welkom zelfs. Dat maakt de uitdaging om te willen winnen alleen maar groter.”

Promotie

Alyda is één van de Fryske Parasporthelden, het team dat werkt aan de promotie van het aangepast sporten. Tien jongens en meiden, met verschillende sportieve disciplines en ieder hun beperking werken samen om meer aandacht voor de parasport te vragen. Daarnaast riep Alyda een eigen stichting in het leven, Stichting Kopgroep Alyda. Namens die stichting geeft ze presentaties op basisscholen, bij sportverenigingen en bedrijven en maakt ze haar opwachting bij officiële gelegenheden. “Al die promotionele activiteiten doe ik om een zo breed mogelijk publiek aan te spreken. Niet iedereen die mij hoort of ziet hoeft ineens topsporter te worden, de breedtesport is net zo belangrijk. Mensen in beweging krijgen, juist waar ze denken dat niet te kunnen, dat is het doel.”

www.alydanorbruis.nl