

Taekwondo-legende Henk Meijer (64) uit Groningen heeft MS. 'Ik wil niet in een rolstoel belanden'

Henk Meijer is een taekwondo-legende. Nu dreigt MS de beresterke Groninger te vloeren. „Ik wil niet in een rolstoel belanden.”



Taekwondo-legende Henk Meijer in zijn sportschool in Groningen. Foto: Peter Wassing Ernst Slagter • Vandaag, 11:00 • [Groningen](#)

Daar hangen ze. Henk Meijer (64) wijst trots op zijn twee favoriete foto's in een bonte verzameling aan taekwondo-memorabilia. Op de ene viert hij zijn grootste succes: de wereldtitel van 1985 in Zuid-Korea, het moederland van taekwondo. Meijer was de eerste niet-Koreaan die in Zuid-Korea wereldkampioen werd. Een schokgolf ging door het land. Op de andere, we schrijven 2013, wordt hij opgenomen in de Taekwondo Hall of Fame in Las Vegas. Nog zo'n absoluut hoogtepunt.

Hier, in zijn sportschool aan de Oliemuldersweg in de Groningse Oosterparkwijk, druipt de geschiedenis van de muren. Zijn geschiedenis. Wat wil je. De oude gymzaal van de voormalige Groen van Prinstererschool is al veertig jaar zijn plek. Meijer geeft er nog steeds taekwondo-les.

Hij doet alleen zelf niets meer voor. Het gaat niet langer.

Meijer lijdt aan PPMS, de minst voorkomende en progressieve vorm van de hersenziekte multiple sclerose (MS). Zijn toestand gaat continu bergafwaarts, al ging het afgelopen jaar snel. Veel te snel.

Hij ondervindt momenteel de meeste hinder als hij loopt. Op de gekste momenten gaat hij onderuit. Vergelijk het verstoorde signaal van zijn hersenen naar zijn benen met een elektriciteitskabel, zegt Meijer. Koper van binnen, rubber van buiten. Als het rubber is aangetast, dreigt kortsluiting. „Dat is zo ongeveer wat er bij mij gebeurt. En dan lig ik weer op de grond.”

Hoe begon de ellende?

„Een jaar of zes geleden kreeg ik een reeks van kwaaltjes die ik niet thuis kon brengen. Ik stond wankel op mijn benen, mijn coördinatie was minder goed, de stijfheid nam toe. Ik dacht eerst gewoon dat ik iets teveel hooi op de vork had genomen. Als ik wat rustiger aan zou doen, waren de problemen vast snel voorbij.”

„Maar het ging niet over. De huisarts stuurde me direct door naar de afdeling neurologie in het UMCG. Ik moest allerlei testjes doen. Toen ik thuiskwam, ging ik googelen. Dan ben je er zo achter waar die testjes voor zijn. Shit, dacht ik. Ze zoeken naar MS.”

„Ik zag alle symptomen voorbijkomen. Ik kon ze een voor een afvinken. Een paar maanden later kwam de uitslag. MS, inderdaad. Voor mij allang geen verrassing meer.”

Wat dacht u?

„Vooral: waarom ik? Ik heb altijd heel gezond geleefd. Mijn lichaam is mijn werktuig. Daar heb ik altijd goed voor gezorgd.”

Is het botte pech?

„Ik denk het. Omdat ik een progressieve vorm van MS heb, gaat het bij mij gaat langzaam steeds verder bergafwaarts. En dit jaar ben ik enorm snel achteruitgegaan. Dat baart me grote zorgen. MS is ongeneeslijk, in welke vorm dan ook. Maar het is dankzij stamceltherapie wel mogelijk om de progressie van de ziekte te vertragen of zelfs te stoppen. Da's het maximaal haalbare.”

„Voor mij zou het betekenen dat ik nog zeker een paar jaar kan blijven lopen en bewegen. Dat is mijn doel. Ik wil niet in een rolstoel belanden.”



De bonte verzameling aan taekwondo-memorabilia van Henk Meijer. Foto: Peter Wassing

Familie en vrienden hebben een crowdfunding opgezet. Wat is de bedoeling?

„Ik wil naar een kliniek in Mexico. Daar kan ik een behandeling van vier weken krijgen. Eerst worden er stamcellen uit mijn ruggenmerg gehaald. De goede cellen worden ingevroren, de slechte cellen weggegooid. Dan krijg ik een vierdaagse chemo die alle overige stamcellen in het lichaam vernietigt. Daardoor komt mijn immuniteit op nul, waardoor ik een week lang in quarantaine moet. Daarna worden de ingevroren stamcellen teruggeplaatst

en is het de bedoeling dat ze zich vermenigvuldigen. Als alles goed gaat, mag ik daarna naar huis.”

„Pas na een paar maanden valt er te zeggen of de behandeling effect heeft gehad. De kans op resultaat is in mijn geval 70 procent.”

Dat is iets om u aan vast te klampen?

„Heel acceptabel. Bovendien: ik heb geen keus, hè? Er zijn medicijnen op de markt, maar die kennen veel bijwerkingen. Daar heb ik ook niets aan.”

Hij zucht: „Ik val soms over de gekste dingen. Bij mij slaat de MS fysiek gezien vooral op mijn benen. En dat komt bij mij extra hard aan. Want bij taekwondo gebruik je bijna alleen maar je benen.”

„Ik geef nog wel les, maar kan geen oefeningen meer voordoen. Dat wil niet meer.”

Meijer schraapt zijn keel en friemelt even aan het tafelblad: „Dat is nou één keer eventjes zo.”

U zegt het vrij monter. Maar taekwondo was en is uw leven.

„De sport bracht me de hele wereld over. Niet alleen als coach, maar ook als instructeur. Ik kreeg uitnodigingen voor seminars en stages uit alle uithoeken. Australië, Iran, Suriname, Canada, noem maar op.”

Taekwondo is uw ticket naar de wereld geweest, heeft u altijd gezegd.

„Ik heb inmiddels zo'n beetje geaccepteerd dat dat deel is afgesloten. Ik moet terugvallen op mijn mooie herinneringen.”

Meijer veert weer even op. „Maar ik geef nog niet op. Dus wil ik naar Mexico. Het is mijn laatste kans. Als alles goed gaat, kan ik weer een aantal jaren vooruit. Maar de MS kan weer gaan opspelen. Dat hoort bij het risico dat ik neem. Maar ik heb geen keuze. Ik wil nog een paar mooie jaren.”

Helpt de sport in deze moeilijke tijd?

„Kijk, bij taekwondo leer je omgaan met tegenslagen. Ik werd wereldkampioen in 1985. Twee jaar later was er weer een WK. Ik was veel beter voorbereid en veel sterker dan in 1985. Vanaf toen was ik pas fulltime met de sport bezig.”

Daarvoor was u nog groenteboer.

„Ook dat nog. Daar stopte ik pas later mee, want vóór 1985 kon ik nog niet leven van taekwondo.”

„Maar goed, ik vloog in 1987 in de eerste ronde van het WK eruit. Een enorme deceptie. Nu krijg ik met MS de ene tegenslag na de andere. Ik erger me elke dag weer aan mezelf, aan mijn gebreken. Maar ik blijf er niet constant in hangen. Als ik weer eens een stomme val maak, weet ik dat het door MS komt. Ik ga gewoon weer verder. De lessen van taekwondo helpen me.”

Hij richt zich weer op en wijst naar de sportzaal. Zijn sportzaal. „Kijk, als ik er de hele dag mee bezig zou zijn, heeft dat ook een enorme invloed op mijn manier van werken. Ik moet hier staan. Ik train kinderen en volwassenen. Zij mogen geen man zien die met de ziel onder zijn arm loopt.”



„Mijn leerlingen mogen geen man zien die met de ziel onder zijn arm loopt.”
Foto: Peter Wassing

Taekwondo maakte Meijer niet rijk. Hij is al blij dat hij van zijn passie kan leven. Maar de stamceltherapie in Mexico heeft een prijskaartje: 75.000 euro, om precies te zijn. Zijn oudste dochter Desi kwam met het idee om een crowdfunding te lanceren. Jongste dochter Aileen sloot zich daarbij aan.

Een fragment van de oproep van zijn dochters om te doneren voor stamceltherapie in Mexico: ‘Wij vinden dat deze taekwondo-legende, die zo ontzettend veel voor de sport, de maatschappij, al zijn leerlingen én ons heeft betekend, deze kans moet krijgen’.

Wat vindt u van de crowdfunding?

„Hartverwarmend.”

Hij slikt en excuseert zich. „Ik sta er gewoon versteld van. Iedereen laat van zich horen. Kijk, mijn dochters kunnen dit niet alleen. Toen hier op de sportschool werd gevraagd wie mee wilde helpen, was er binnen vijf minuten een commissie bij elkaar. En dan al die donaties. Het is bijna niet bij te houden.”

Waarom werd u even emotioneel?

Meijer denkt even na. Na een korte stilte: „We zitten toch in een wereld waarin iedereen met zichzelf bezig is. Logisch ook. Want mensen hebben hun eigen zorgen en problemen. Misschien had ik niet verwacht dat zoveel mensen zó lief zouden reageren. Dat ontroert.”

„We zeggen over taekwondo graag dat het meer dan sport is. Dat we deel uitmaken van een grote familie. Ik nam het altijd toch wat met een korreltje zout. Maar nu voelt het écht zo.”



[Henk Meijer kreeg heel Korea stil](#)

[Lees dit artikel](#)

De in Winschoten geboren Henk Meijer (64) is sinds 1983 eigenaar en hoofdcoach van de Taekwondo School Henk Meijer in Groningen. Hij was in 1985 in Seoul de eerste niet-Koreaan die wereldkampioen werd. Meijer sloot zijn carrière als topsporter af met zijn deelname aan de Olympische Spelen in 1988, waar taekwondo als demonstratiesport werd getoond. Hij werd in 2013 opgenomen in de Taekwondo Hall of Fame in Las Vegas. In april 2022 werd de in Groningen woonachtige Meijer benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau.

Er is een crowdfunding opgezet voor Henk Meijer om stamceltherapie in Mexico mogelijk te maken. Van de benodigde 75.000 euro is inmiddels ruim 30.000 euro binnen. Doneren kan [hier](#)

Naast de crowdfunding wordt er op zaterdag 14 oktober een benefietavond gehouden in café de Klikspaan van Meijers dochter Aileen in Groningen.

Een dag later, op zondag 15 oktober, houden leerlingen van zijn sportschool een sponsorloop in het naastgelegen Pioenpark.