



**GOLFPAPA  
JOOST  
LUITEN**

‘Nu staat  
mijn  
zoontje op  
één’



**Joost Luiten** (38) is al jaren het gezicht van golf in Nederland. Hij won zes toernooien op de Europese Tour, onder andere twee keer de KLM Open. In december vorig jaar werden hij en zijn vrouw Melanie de trotse ouders van zoontje Dex. Het leven lacht hem toe, maar dat is niet altijd zo geweest. Een burn-out beheerste een tijdje zijn leven. In aanloop naar de KLM Open – tussen 20 en 23 juni op The International in Amsterdam – leggen we hem vijf stellingen voor.

**Sinds de geboorte van mijn zoontje Dex gooi ik mijn golfclubs niet meer in de boom**

“Ik ben misschien iets rustiger, maar die passie voor golf heb ik nog steeds. Wij zijn dag in dag uit bezig met dat spelletje en dat gaat zo in je kop zitten. Soms wordt het mij ook even te veel, dan knapt er iets en moet ik even mijn frustraties kwijt. Is niet altijd goed, maar het gebeurt in een *split second*. Dat ik mijn clubs in de boom gooide, ging viral.”

**Het gebeurde in november in Dubai dat je drie clubs in een boom gooide. Je klom er overigens niet zelf in om ze eruit te halen.**

Lachend: “Even nuanceren: ik gooide één club de boom in en die bleef hangen. Ik dacht: hoe krijg ik die er nu uit? Dus ik probeerde met een andere club die eruit te krijgen. Voor ik er erg in had, hingen er drie clubs in de boom. Een toeschouwer filmde dat en na afloop kwamen mensen van de Tour naar me toe met de vraag of ze het filmpje mochten gebruiken. De meeste spelers willen dat niet op social media hebben, maar ik dacht: waarom niet? Ik ben daar misschien wat makkelijker in dan anderen. Als ik het bij anderen zie gebeuren, lach ik me ook kapot. Toen ik het terugzag, moest ik heel hard lachen. Je moet ook een beetje zelfspot hebben, toch? Ik heb er heel veel reacties op gekregen van collega's. Zij maakten er grapjes over, maar snapten tegelijkertijd precies waar ik doorheen ging op dat moment. Je hebt vandaag de dag met imago en sponsors te maken, maar ik vind: je moet jezelf niet te serieus nemen. Als iemand hier aanstoot aan neemt, tja...”

**Op 19 december afgelopen jaar werd je voor het eerst vader. Hoe is het leven als golfpapa?**

“Ik deel het leven iets anders in. Er is nu nog iets waar ik mijn focus op heb. Vroeger waren dat golf en mijn vrouw Melanie. Nu is

daar ons zoontje Dex bijgekomen. Als ik in Nederland ben, merk ik vooral dat de indeling van mijn dagen anders is. Ik moet hem ook verzorgen, hij heeft aandacht nodig. Vind ik onwijs leuk, maar ik moest in het begin wel wennen. Hoe moest ik mijn tijd indelen? Wanneer had ik tijd om te trainen? Tot december stond golf op één en deelde ik de rest daaromheen in. Nu staat Dex op één en moet ik golf eromheen plannen als ik thuis ben. Het is ook heerlijk als ik drie weken weg ben geweest en het alleen maar golf, golf en nog eens golf is geweest, ik even afleiding heb als ik weer hier ben. Het vaderschap relativeert. Ik ben dus zeker als ik in Nederland vertoef wel veranderd.”

**Is het lastiger om van huis te gaan sinds je vader bent?**

“Nu nog niet. Ik ben al achttien jaar lang heel veel van huis weg. Er is altijd wel wat waar ik niet bij kan zijn of wat ik mis. Ik kan niet bij elk feestje zijn. Wat Dex betreft, denk ik dat ik het lastiger ga vinden om weg te gaan als hij doorkrijgt dat hij papa weer een tijdje moet missen. Dat hoor ik ook van collega's die vader zijn. Nu heeft hij dat nog niet door en vind ik het lastiger om *Mel* alleen achter te laten. Zij moet al het werk met Dex in haar centje doen.”

**In het golf schijnt de Nappy Factor een bekend fenomeen te zijn. Het betekent dat golfers na de geboorte van hun zoon of dochter ineens veel beter gaan spelen.**

Lachend: “Ik heb daar ook over gehoord, maar dat bestaat niet, hoor. Ik heb er in elk geval niets van gemerkt. Maar er zijn wel voorbeelden van golfers die vlak na de geboorte van hun kind heel goed spelen. Danny Willett won in 2016 de Masters, de meest prestigieuze Major. Hij werd een week eerder vader en won meteen het toernooi. Hij was heel onbevangen, ging er zonder verwachting heen. Bij mij ging het anders. Dex werd in december



geboren, daardoor kon ik vier weken thuis bij mijn gezin blijven omdat er toch geen toernooien waren. De *Nappy Factor* kan bestaan, maar dan moet je denk ik meteen na de geboorte meer spelen dan ik deed.”

### **Wat nou profgolfer, mijn droom is dat mijn zoon op een dag schittert in Feyenoord 1**

“Dat is niet per se mijn droom. Ik zou het wel leuk vinden als groot Feyenoord-fan, maar weet hoe zwaar het is om golfer te zijn en dat zal als profvoetballer van Feyenoord niet anders zijn.” Lachend: “Als hij bij Sparta wil spelen, is het ook goed.”

### **Het scheelde een haar of Ronald Koeman had jou een paar jaar geleden gescout voor Feyenoord...**

“Gescout weet ik niet, maar ik heb in 2012, toen ik ambassadeur van Feyenoord was, een keer mee mogen trainen toen Koeman trainer was. Ik heb van mijn vijfde tot m'n veertiende gevoetbald bij Soccer Boys uit mijn geboorteplaats Bleiswijk. De jeugd acteerde op redelijk hoog niveau, wij speelden ook tegen de jeugd van Feyenoord. De liefde voor voetbal zit nog steeds diep. Ik ging als vijfjarig jochie al met mijn vader naar de Kuip. Ik hoop dat met Dex ook te gaan doen. Dat vind ik belangrijker dan dat hij ooit daar zelf gaat voetballen.”

### **Jij zei al eens gekscherend dat het beter is dat jouw zoon later voetballer wordt in plaats van golfer. Hoef je maar anderhalf uur langs de lijn te staan en niet vijf uur met hem mee te lopen de holes af.**

“Een ronde lopen van achttien holes duurt heel lang. Wij zijn vijf uur in de baan en dat ook nog vier dagen op rij, als je tenminste de cut haalt. Golf heeft dat trage in zich en dat houdt veel mensen tegen om het te volgen. Wie heeft er vandaag de dag nog tijd om vijf uur lang voor de tv te gaan zitten kijken? Een voetbalwedstrijd van negentig minuten is wat dat betreft beter te behappen. Ik denk ook dat er te veel golftoernooien zijn. Elke week is er wel één ergens in de wereld. Er zijn er maar een paar waar mensen voor thuisblijven. Dat merk ik bij mezelf ook. De aandacht is verwaterd. We moeten kijken hoe we het golf interessanter kunnen maken voor tv-kijkers. Daar zijn ze achter de schermen mee bezig, maar golf is ook een heel traditionele sport. Veranderingen gaan heel langzaam.” Lachend: “Als ik mag kiezen, laat me dan maar anderhalf uur lang in een skybox zitten met een biertje erbij. Hoef je niet in de brandende zon te zitten en er urenlang achteraan te sjokken. Dat heeft meer mijn voorkeur als vader.”

### **Jij zei ook dat hij beter voetballer kon worden, omdat het leven als golfer veel meer frustraties oplevert.**

“Ik kan me nergens achter verschuilen, ben, als ik het naar het

voetbal trek, tegelijk keeper en spits. Alle onderdelen moet ik beheersen. Bij voetballers is het toch anders. Als je een goede verdediger bent, wordt niet van jou verwacht dat je ook nog vijf doelpunten maakt. En als je geblesseerd bent, dan stelt de coach een ander op en krijg je gewoon doorbetaald. Als ik niet speel, krijg ik geen geld. En als je dan bekijkt hoeveel wij spelen en hoeveel dagen per jaar wij top moeten zijn... Reken maar uit: ik speel zo'n beetje 35 toernooien per jaar en een toernooi duurt vier dagen. En dat is nog los van de trainingen, hè. Voetballers worden vaak als lui gezien, daar ben ik het niet mee eens. Maar als je het vergelijkt met golf, dan denk ik wel dat die sport een grotere wissel op je trekt. Je kunt je als voetballer toch ook wat makkelijker verschuilen achter ploeggenoten als het een keer niet zo lekker gaat.”

### **Je leidt dit leven als golfer op het hoogste niveau al achttien jaar...**

“Ja. We komen op de mooiste plekken, we reizen de zon achterna, kunnen op twee weken met kerst na overal toernooien spelen. Daartegenover staat dat ik ook heel veel mis. Ik moet zo vaak leuke dingen afzeggen. En als ik een keer in Nederland ben, dan wordt alles in die ene week gepropt. Daardoor heb ik ook niet veel tijd om uit te rusten. Het gaat maar door. Tegelijkertijd zit ook altijd het golfen in je hoofd. Dan denk ik: ik moet daaraan werken, moet op dat punt beter worden. Dat stopt ook nooit. Even rust zou ook wel lekker zijn. Dat is ook de reden waardoor ik er twee jaar geleden even klaar mee was.”

### **Door het leven dat ik leidde, was de golfburn-out waar ik tegenaan liep in 2022 onvermijdelijk**

“Het was nodig dat ik op de rem trapte. Ik had dat al veel eerder moeten doen. Dit borrelde misschien al wel drie of vier jaar, maar ik bleef een beslissing maar uitstellen. Het golf was zo in m'n kop gaan zitten. De bal ligt stil bij het golf, maar ik kon hem gewoon niet raken. Alsof er een ijzeren kooi omheen zat. Je kunt daar last van krijgen bij elk onderdeel: het afslaan, het chippen en het putten. Het is een mentale blokkade. Op het moment dat je de bal moet raken, schakelen je hersenen eigenlijk even uit. Dat gebeurt doordat je jezelf zoveel druk oplegt, je hersenen zo overbelast zijn, dat die zeggen: dit vind ik niet fijn meer, hier stop ik mee. Op het moment dat ik wilde slaan, ontstond er een soort schrikreactie. Dat heet een *yip*.”

### **Bij het toernooi in Hamburg, in de zomer van 2022, ben je na vijf holes gestopt.**

“Ik had elf slagen op een hole waarvoor je er drie nodig had om 'par' te spelen. Ik kwam van die hole af en dacht: ik ga nu tegen een boom trappen, zodat ik mijn been breek. In mijn hoofd





Trotse vader Joost met zoontje Dex.

was dat de enige uitvlucht om niet op een golfbaan te hoeven staan. Het moeilijke was: ik had een blessure, maar die was niet zichtbaar. Als ik nou een zichtbare blessure heb, dacht ik, dan is het oké om niet te spelen. Een zieke gedachte. Na die vijfde hole liep ik van de baan af, ik was er helemaal klaar mee. Ik heb drie maanden niet gespeeld. Dat was nog relatief kort, ik dacht op dat moment dat het veel langer zou duren.”

***Jij beschreef het als een golfburn-out, maar dat dekt niet helemaal de lading, toch?***

“Je kan het nergens mee vergelijken. Het is zo bizar als je iets dat je twintig jaar hebt gekund van de ene op de andere dag niet meer lukt. Als sporter ben je geprogrammeerd dat als je iets niet kan,

je dat gaat trainen. Ik was op een gegeven moment twaalf uur per dag aan het chippen, omdat ik dacht: hoe meer tijd ik erin stop, hoe beter ik dit leer. Zelfs 's nachts stond ik naast mijn bed te chippen. Nu weet ik dat het probleem alleen maar groter werd door mijn obsessieve gedrag.”

***Hoe was je eraan toe toen je thuiskwam na dat toernooi in Hamburg?***

“We zijn met de burens gaan varen. Het was lekker weer en ik heb me helemaal kapot gezopen. In die periode heb ik gedaan wat ik twintig jaar lang niet heb kunnen doen: een normaal leven leiden. Dat was heel lekker. Normaal gesproken is er altijd weer een volgend toernooi waar ik mee bezig ben als ik een keer een week thuis ben. Nu hoefde ik nergens naartoe te werken. Ik wist niet of ik over twee weken weer zou spelen, over twee jaar, of helemaal nooit meer. Het interesseerde me even helemaal niks meer. Ik ging trouwen in die periode, kon mijn vrouw helpen met het plannen en organiseren van onze bruiloft. Een jaar eerder had ik gezegd: regel jij het maar, ik heb wat anders aan mijn hoofd. Mel vond die periode ook fijn, het draaide even niet om mij en om de sport.”

***Je zocht hulp bij neuroloog Erik van Wensen, die zich had gespecialiseerd in dit fenomeen, en bij sportpsycholoog Merel Kindt.***

“Erik is heel belangrijk geweest voor mij om te begrijpen wat er in mijn hoofd gebeurde. Ik wist dat er een probleem was, maar ik dacht dat het technisch was. Maar het was een mentaal probleem. Hij legde mij uit hoe mijn hersenen werkten, hoe mijn spieren werden aangestuurd en waarom ik die schrikreactie kreeg. Het was fijn dat iemand uit kon leggen dat het heel normaal was. Erik zei: ‘De enige manier om eraf te komen is om het niet te trainen.’ Als ik weer wilde chippen, moest ik een andere manier vinden, iets dat mijn hersenen niet zouden herkennen. Ik heb, heel simpel, mijn handen omgedraaid. Ik chipte eerst met mijn linkerhand boven en rechterhand onder, toen deed ik dat andersom. En het bizarre is: sinds ik mijn handen heb omgewisseld, heb er ik nooit meer problemen mee gehad. Ik ben er inmiddels zo aan gewend geraakt, dat het inmiddels als normaal voelt.

Achteraf heb ik geluk gehad dat ik de chip-yips had. Met een kleine beweging, m'n handen omdraaien, was het probleem opge-

**‘De psycholoog zei: ‘Pak die club maar andersom beet.’ Dat was het, ineens was ik bevrijd van die blokkade. Toen dacht ik ook voor het eerst: misschien moet ik toch doorgaan’**



lost. Als je de driver-yips hebt en je de bal driehonderd meter ver moet slaan, kun je niet zomaar je handen omdraaien, want dan kan je die snelheid niet genereren. De driver-yip is de moeilijkste om vanaf te komen.

Ik ken veel golfers die ook met yips te maken hebben gehad. Je hebt het niet alleen in golf. In het darten heb je de darteritus, bij schaatsen het zwabberbeen, bij hardlopen de klapvoet en er zijn gitaristen die een bepaalde snaar niet meer kunnen raken. Het komt in ieder vakgebied voor, vooral als je iets heel veel moet herhalen.”

**Kwam je juichend terug na de eerste keer bij Erik van Wensen?**

“Ja. Ik was heel dichtbij stoppen. Na een week of zes had ik weer zin om te golfen. Op een gegeven moment ben ik met een psycholoog naar de *Dunes* in Zandvoort gegaan, de golfbaan van de familie van Mel. De psycholoog zei: ‘Pak die club maar andersom beet.’ Dat was het, ineens was ik bevrijd van die blokkade. Toen dacht ik ook voor het eerst: misschien moet ik toch doorgaan. Ik kreeg weer zin om te gaan trainen en spelen.”

**Als mijn zoon mij voor de derde keer de KLM Open ziet winnen, is mijn carrière compleet**

“Het lijkt mij wel heel leuk dat ik Dex, als hij wat ouder is, kan meenemen en dat hij dan ook doorheeft wat papa doet. De KLM Open is dan wel het leukste toernooi om hem mee naartoe te nemen. Ik hoopte de KLM Open ooit een keer te winnen en heb hem inmiddels twee keer gewonnen. Drie keer zou bizar zijn.”

**In 2013 won je de KLM Open op de Kennemer in Zandvoort, in 2016 op The Dutch in Spijk. Neem ons eens mee naar die overwinningen.**

“In 2007 werd ik tweede, op de Kennemer. Toen dacht ik voor het eerst: ik kan ’m winnen. Zo’n resultaat heb je nodig om hem later in je carrière echt een keer te kunnen pakken. In 2013 viel alles samen. Ik was in vorm, had net daarvoor een toernooi in Oostenrijk gewonnen. Ik leefde die hele week in een roes, had niet zo door wat er om mij heen gebeurde, stond met vertrouwen op de baan. Ik won hem in de play-offs van Miguel Ángel Jiménez, een van de grootste spelers in onze sport. Mooier had die week niet kunnen uitpakken. Ik wist in mijn hoofd dat ik hem een keer zou winnen, maar dat dat al zo vroeg in mijn carrière

zou zijn, had ik niet verwacht... Ik word niet zo snel emotioneel, behalve als ik hierover praat. Het was heel bijzonder om die overwinning met mijn hele familie te kunnen beleven.

De tweede keer dat ik won, was bijzonder omdat het het tegenovergestelde was van 2013. Ik kwam van de Spelen in Rio, waar het heel slecht ging. Ik had gezeik op en buiten de baan, niks liep zoals ik wilde. In 2016 was de baan een uitvlucht, de plek waar ik mijn eigen ding kon doen. Ik won met drie slagen verschil, kon tijdens de laatste paar holes naar mijn overwinning toeleven. In 2013 was die ontlading heel anders. De tweede keer kon ik meer genieten omdat ik hem al een keer had gewonnen. Die druk van: ik moet hem winnen, had ik niet. Het was heel bijzonder dat ik hem nog een keer won, maar de eerste blijft het meest bijzonder.”

**Roger Federer wilde per se blijven tennissen totdat zijn kinderen oud genoeg waren om hem te kunnen zien winnen. Jij bent nu 38. Is dat ook jouw streven?**

“Natuurlijk kan hij het later ook op YouTube bekijken, maar dat is toch anders dan als hij er zelf bij is. Ik zou het heel mooi vinden om ooit nog te kunnen winnen als hij kan lopen en praten. Nu ben ik weer op een andere manier gemotiveerd om door te gaan, om ook voor Dex te blijven spelen. Dat is het voordeel van golf: 38 is in veel sporten heel oud, maar in onze sport niet.”

**Je hebt zes toernooien gewonnen op de Europese Tour en 28ste gestaan op de wereldranglijst. Waar droom jij nog van?**

“Van de Olympische Spelen en de Ryder Cup. En van toernooien winnen. Vorig jaar zat ik heel dicht bij deelname aan de Ryder Cup en in 2013 miste ik hem op twee plekken. En de Olympische Spelen hebben altijd iets speciaals.”

**Komt het door Tiger Woods, die zeven of acht toernooien in een jaar won, dat het beeld een beetje vertekend is geraakt?**

“Ik ben nu achttien jaar prof, heb daarin zes toernooien gewonnen. Mensen denken gauw: zes is weinig, dan ben je niet zo goed. Maar in de golfsport ben je dan heel goed. Je hebt soms van die uitzonderingen, Tiger Woods is er daar een van. De echt grote golfers winnen gemiddeld één keer per jaar. Rory McIlroy wint gemiddeld twee keer per jaar, en dan praat je over een van de beste spelers die ooit geleefd heeft. In het voetbal zou je dat niet kunnen uitleggen. Je speelt bij Ajax en wint maar twee keer?” Lachend: “Alhoewel: afgelopen seizoen klopte dat zo ongeveer wel.”

‘Als Messi een penalty moet nemen in een WK-finale doet hij dat ook met poep in zijn broek. Hij voelt spanning, zenuwen. En dat hebben wij golfers bij iedere slag’



***Staan de vier Majors niet op jouw wensenlijst?***

“De Majors wil ik natuurlijk ook graag winnen, maar ik moet ook realistisch zijn; op dit moment krijg ik niet automatisch een startbewijs voor alle Majors. Laat ik eerst maar proberen weer normale toernooien te winnen.”

**Na mijn golfcarrière ga ik aan de slag als tuinman**

Lachend: “Nee. Ik kom uit een kwekersfamilie, mijn vader Nico heeft kwekerijen gehad en een tuincentrum opgezet. Mijn twee middelste broers Dennis en Sander runnen die nu. Mijn hart ligt daar niet. Ik zou heel graag in de sport blijven na mijn carrière, als coach, of op een andere manier mijn ervaring overbrengen op de jeugd in Nederland. De golfsport kan hier nog veel professioneler worden, daar kan ik bij helpen. Daar ligt meer mijn hart dan bij tuinieren.”

***Hoe belangrijk is de familie geweest in jouw carrière?***

“Ik kom uit een gezin van vier jongens. Het kwam niet altijd uit, maar ieder weekend zijn mijn ouders toch door heel Nederland naar golftoernooien gereden en daarna door heel Europa. Als mijn vader had gezegd ‘dat golf vind ik niks aan, zoek het maar uit’, dan was ik niet zo goed geworden. Ik had ook nog het ‘geluk’ dat mijn vader overspannen raakte toen ik veertien was. Van de arts moest hij iets vinden waarmee hij kon ontspannen. Dat werd golf. Voor die tijd bracht hij me naar een training, wachtte hij tot ik klaar was en dan vertrokken we weer. Ineens ging hij tijdens mijn training zelf ballen slaan en werd hij nog fanatieker dan ik. Daardoor stond ik ook veel vaker en langer op de baan.”

***Zijn jouw ouders nog steeds nauw betrokken?***

“Ze zitten nu veel in Spanje, maar gaan een paar toernooien per jaar met mij mee. Ze zijn mijn grootste fans, volgen alles. Op tv, via livestreams of apps kijken ze naar mijn toernooien. En als ik een slechte dag heb, zitten zij ook echt stuk.”

***Je vertelde dat jij zo gek bent van het golfen dat je later, als je bent gestopt, gerust met vrienden voor de lol een potje gaat golfen. Denk je echt dat je dat kunt?***

“Dat lijkt me heel leuk. Voor de meeste mensen staat golf voor plezier, sociaal bezig zijn en een lekker biertje na afloop. Op dit moment is golf voor mij niet genieten. Topsport is keihard bikkelen. Ik ben gaan golfen omdat ik wil winnen, niet omdat ik het zo leuk vind. Als Lionel Messi een penalty moet nemen in een WK-finale doet hij dat ook met poep in zijn broek. Op het moment zelf geniet hij daar niet van; hij voelt spanning, zenuwen. En dat hebben wij golfers bij iedere slag. Achteraf kun je daar pas van genieten. Voor mij is topsport niet genieten. Als ik wil genieten, dan ga ik wel met vrienden de kroeg in.”

## Joost Luiten en Daikin: een prima combinatie

Daikin is sinds het voorjaar 2023 als official partner verbonden aan Joost Luiten en zet via dit partnership met Nederlands beste golfer een stap in de golfsport, ondersteunt de ambities van Joost en vergroot de zichtbaarheid van het merk in de zomermaanden (naast het inlineskaten via het hoofdpactnership met de KNSB). Samen gaan ze iedere dag voor topprestaties: op de baan of als het gaat om het creëren van het ideale binnenklimaat. Additioneel worden er bijzondere experiences met Joost georganiseerd voor eigen relaties en de golfcommunity.

**Kijk voor meer informatie op [Daikin.nl/golf](https://Daikin.nl/golf)**

## Helden, de podcast



Joost Luiten is ook te beluisteren in Helden, de podcast vanaf 18 juni, in aanloop naar de KLM Open.