

Lekker in je vel

Van (hard)lopen word je blij, yoga helpt je focussen en door je lijf rust te gunnen, krijgt je brein de kans te herstellen van inspanning. Het is duidelijk: lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vijf sportieve deskundigen vertellen hoe je je lijf gebruikt om mentaal fit te blijven én andersom.



Hoe zorg je dat je lijf en hoofd in balans zijn?

Oud-wereldbekerwinnares veldrijden Sanne van Paassen helpt als mental coach om mensen het beste uit zichzelf te laten halen. 'In de periode dat ik het wereldbekerklassement veldrijden won, haalde ik ook mijn masterdiploma aan de universiteit. Ik had het gevoel dat ik alles aankon, wilde nog beter worden, nog meer winnen. Het was nooit genoeg. Tot ik uitviel met ernstige, onverklaarbare pijnklachten in mijn bovenbenen. Mijn wereld stortte in. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk was ik een wrak. Ik kon letterlijk niet meer verder. De lessen die ik toen en in de rest van mijn tijd als topsporter heb geleerd, komen me als coach goed van pas. Ik herken het meteen als mensen de lat altijd - te - hoog leggen en steeds hun grenzen overgaan. Of als ze alleen maar op resultaten focussen, in plaats van te genieten van de weg ernaartoe. Omdat ik zelf uit zo'n diep dal ben geklommen, kan ik ze ook praktische tips geven over hoe ze anders in het leven kunnen leren te staan. Op een manier waarbij je je gelukkiger, fitter en meer in balans voelt. Een van mijn favoriete oefeningen is de vogeltjeskijktraining. Oftewel bewegen: lopen, fietsen, roeien, wat dan ook, met al je zintuigen. Geen stappentellers of afstandsmeters mee, alleen letten op wat je onderweg ziet, hoort, ruikt en voelt. Die oefening heeft mij zelf enorm

geholpen om uit mijn burn-out - want dat was het - omhoog te klimmen.

Nog een belangrijke les uit mijn topsporttijd: positieve routines zijn goud waard. Daarmee train je je brein en je lijf als het ware om in de juiste stand te gaan staan. **Zelf begin ik mijn dag bijvoorbeeld altijd met de vijf-keer-één-minuut-routine: een minuut koud douchen, een minuut ademhalings-oefeningen, een minuut opschrijven waar ik dankbaar voor ben, een minuut nadenken over mijn intentie voor die dag en een minuut knuffelen met dieren.** Tot slot: geen topprestatie zonder voldoende rust. Neem dus regelmatig even gas terug en geef je lichaam én je hoofd de kans om te herstellen. Dan presteer je veel beter op de momenten dat het echt moet.' *Meer informatie: sannevanpaassen.nl.* >



'Loop, fiets, roei met al je zintuigen. Geen stappenteller mee, let alleen op wat je onderweg ziet, hoort, ruikt en voelt'

Kan yoga een depressie verminderen of zelfs voorkomen?



Nina Vollbehr is GZ-psycholoog, onderzoeker en yogadocent bij het Centrum Integrale Psychiatrie van GGZ-instelling Lentis in Groningen.

‘Bewegings-, mindfulness- en ontspanningsoefeningen kunnen helpen bij depressie. Met yoga train je je lichaam én je geest. Je leert je lijf om minder intens op prikkels te reageren en dus minder snel in de stress te schieten. Prikkel van buiten, maar ook van binnen, bijvoorbeeld in de vorm van gepieker. Door meer te focussen op het hier en nu krijgen zorgelijke gedachten over het verleden of de toekomst minder kracht. We vermoeden dat yoga zelfs kan helpen om depressie te verminderen, te verkorten of zelfs te voorkomen.

‘Yoga helpt je negatieve emoties te accepteren voor wat ze zijn en er minder waarde aan te hechten’

Ook negatieve emoties hebben veel invloed op depressie. Als je dat soort gevoelens vermijdt of wegstopt, worden ze alleen maar intenser en houden ze langer aan. Yoga helpt je ze te accepteren voor wat ze zijn en er minder waarde aan te hechten. Verder kan yoga ervoor zorgen dat je aardiger en milder voor jezelf wordt. Depressie gaat vaak samen met zelfkritiek en gevoelens van schuld of falen. Door onbevooroordeeld en vriendelijk naar jezelf te kijken, ontstaat meer zelfcompassie. Ook dat helpt, denken we. Om dat zeker te weten, doen we wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van yoga bij depressie. Eind volgend jaar verwachten we de resultaten bekend te maken.

Let wel: het is niet onze bedoeling om yoga in plaats van bijvoorbeeld medicatie of reguliere psychologische behandelingen te gebruiken. Die zijn immers bewezen effectief. Maar ze werken niet bij iedereen even goed. Bovendien krijgen patiënten in de loop van de tijd soms een terugval en worden ze opnieuw depressief. Dus als we, in aanvulling op bestaande behandelingen, in de toekomst yoga kunnen aanbieden, vergroot dat hopelijk de kans op een langdurig succesvol behandelresultaat.’

Meer informatie: yogabijdepressie.nl.

Hoe kun je je motivatie en zelfvertrouwen laten groeien?

Bewegingswetenschapper en sportpsycholoog Mark Schuls geeft individuele trainingen en groepstrainingen om mentaal sterker te worden. Voor jonge sporttalenten ontwikkelde hij de online training ‘Top in je Kop’.

‘Toen ik zelf nog op hoog niveau tafeltenniste, kon ik tijdens wedstrijden heel boos worden, vooral als het niet ging zoals ik wilde. Het gevolg was dat ik dan alleen maar slechter ging spelen. Dat zie ik ook vaak gebeuren bij de sporters die ik begeleid: tijdens de training gaat het goed, maar bij een wedstrijd komt het niveau er niet uit. Bijvoorbeeld als schaatsers verstijven en minder soepele slagen maken. Zulke negatieve spanning werkt averechts, niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Je neemt dan minder goede besluiten. Gelukkig kun je jezelf trainen om op een andere manier met spanning om te gaan. Het begint met formuleren van het juiste doel. Vaak hebben we abstracte ambities. Voor een sporter is dat misschien een wereldkampioenschap winnen. Natuurlijk kun je daar keihard voor werken. Maar veel bepalende factoren – het niveau van je tegenstanders, de scheidsrechter, het weer – liggen buiten je macht. Je daarop richten is zonde van je energie en maakt je machteloos.

Veel effectiever is het om je te focussen op waar je wél invloed op hebt: het proces. Het klinkt tegenstrijdig, maar door dat hogere doel los te laten, kom je uiteindelijk verder. Dat geldt voor de sport, maar ook voor andere terreinen van je leven. Richt je niet op het resultaat – twintig kilo afvallen, promotie maken – maar op de concrete stapjes die je gaat zetten om jezelf te verbeteren.



‘Richt je niet op het resultaat maar op de concrete stapjes die je gaat zetten om jezelf te verbeteren’

Wat daarbij helpt, is om de gewenste situatie zo realistisch mogelijk in je hoofd te verbeelden. Zie vooraf in gedachten hoe je door de supermarkt loopt en de chips bewust laat staan. Of hoe je op je werk een succesvolle presentatie geeft. Als je dat vaak genoeg herhaalt, groeien je zelfvertrouwen en je motivatie. Dat komt doordat het voor je hersenen weinig uitmaakt of je een handeling daadwerkelijk doet, of dat je je die alleen inbeeldt. Zo kun je je mentale fitheid dus vanuit je luie stoel vergroten. Doe er je voordeel mee! Meer informatie: tiptop-sport.nl.

Waarom maken hardlopen en wandelen je mentaal fitter?



Psycholoog Lisette van Dun is gespecialiseerd in running- en wandeltherapie.

‘De voordelen van bewegen bij psychische klachten zijn legio. In je hersenen komen bepaalde stoffen vrij, zoals het gelukshormoon endorfine, waardoor je je beter gaat voelen. Bovendien is het goed voor je zelfvertrouwen: als je je lijf in beweging kunt laten komen, sterkt dat je vaak om ook eventuele mentale problemen aan te gaan. Verder werken buitenlucht en natuur stimulerend. Al die positieve effecten versterk je door onder begeleiding van een gespecialiseerde therapeut te trainen. Bij runningtherapie ligt de nadruk op hardlopen. Samen bouwen we de looptijd rustig op.

‘Als je je lijf in beweging kunt brengen, sterkt dat je vaak om ook mentale problemen aan te gaan’

Zo leer je beter naar je lichaam te luisteren en je grenzen te bepalen. Tijdens runningtherapie voeren we geen diepe gesprekken, maar hebben we het bijvoorbeeld wel over patronen die tijdens het lopen naar boven komen. Denk aan te snel te veel willen, of altijd vooroplopen. Hoe kun je die gewoonten vertalen naar je dagelijkse leven? Vaak wordt runningtherapie gebruikt in aanvulling op andere behandelvormen, zoals gesprekstherapie en/of medicatie. De meest bekende toepassing is bij depressie. Maar ook bij andere klachten kun je er veel aan hebben. Denk aan angst, burn-out, weinig zelfvertrouwen of gewoon niet lekker in je vel zitten. Runningtherapeuten zijn minimaal hbo-geschoolde professionals met een aanvullende opleiding. Dat kunnen psychologen zijn, maar bijvoorbeeld ook fysiotherapeuten of coaches. Op runningtherapie-nederland.nl vind je een overzicht, zodat je kunt kiezen wie bij jou past. Wandeltherapie is therapie in de traditionele zin van het woord. De gesprekken tijdens het lopen zijn vergelijkbaar met die in een behandelkamer. Dikwijls vinden mensen het makkelijker om over hun emoties te praten als je elkaar niet de hele tijd aankijkt. De verbinding van lichaam en geest die je tijdens het bewegen maakt, helpt daar ook bij. In veel gevallen vergoeden zorgverzekeraars wandeltherapie. Voor runningtherapie geldt dat helaas meestal niet.’

Hoe train je je geestelijke conditie?

Spreker en trainer Wouter de Jong volgde meerdere compassie- en mindfulnessopleidingen. Samen met journalist Maud Beucker Andreae schreef hij de bestsellers *Mindgym - Sportschool voor je geest* en *Mindgym - Work-outs*.

‘Je kunt trainen en gezond eten zoveel je wilt, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sport. Het gekke is dat we meestal weinig aandacht hebben voor onze geestelijke conditie. We jakkeren maar door, totdat het misgaat en we omvallen. Dan gaan we pas wat aan onze mentale fitheid doen. Maar je neemt toch ook geen zwemles terwijl je verdrinkt? Veel beter kun je jezelf daarvoor praktische vaardigheden aanleren, waarop je altijd kunt terugvallen. Dat is het doel van mijn mindgym: een mentale work-out die je helpt bij tegenslagen en bovendien zorgt voor een zinvoller en gelukkiger leven.

In tegenstelling tot wat mensen vaak denken, is mindgym niet zweverig, maar juist heel nuchter en praktisch. In mijn boeken laat ik zien hoe je op een simpele manier je aandacht, veerkracht en positiviteit kunt trainen. Allemaal met als doel mentaal sterker en vitaler te worden. Dagelijks een paar minuten oefenen is genoeg. Je leert jezelf beter kennen, bouwt veerkracht op om in moeilijke periodes overeind te blijven en staat gelukkiger in het leven.

Een voorbeeld. Net als veel mensen vind ik het moeilijk mijn smartphone aan de kant te leggen. Voor ik

het weet, zit ik weer gedachteloos te swipen. Als ik merk dat het uit de hand loopt, schrijf ik groot ‘AANDACHT’ op mijn rechterduim. Iedere keer als ik dan mijn telefoon pak, is het woord het eerste dat ik zie. Dat alleen is vaak al genoeg om hem te laten liggen. Besluit ik toch te kijken, dan maak ik die keus in ieder geval heel bewust. Zo geef ik nog veel meer concrete tips. Bijvoorbeeld om iedere dag iets aardigs voor een ander te doen, zonder dat die het doorheeft. Een omgevallen fiets rechtop zetten bijvoorbeeld. Met zulke stiekeme vriendelijkheid train je je compassie, een belangrijk onderdeel van mentale fitheid. Maar dat werkt alleen als je er niets voor terugverwacht.’

Meer informatie: wouterdejong.nl.



‘Met vriendelijkheid train je je compassie, een belangrijk onderdeel van mentale fitheid’