

De andere kant van de sportmedaille: mentale training als onderdeel van het beter worden

Om topprestaties te kunnen leveren moet je als sporter fysiek fit zijn, maar ook geestelijke gezondheid speelt tegenwoordig een cruciale rol. Toch wordt het inroepen van mentale begeleiding vaak nog als een zwaktebod gezien.

👤 Lars Goerres 🕒 Geplaatst: 11 januari 2021 om 19:00



Melissa Wijfje en Daphne Alderts. FOTO'S: ANP, TEAM BTZ.NL EN DIJKS FOTOGRAFIE

Het was begin november dat Gregory van der Wiel een open brief op zijn sociale media-kanalen plaatste. Daarin vertelde de oud-voetballer van onder meer Ajax, Paris Saint Germain en het Nederlands elftal openlijk over de paniekaanvallen en angstgevoelens die hem al meer dan een jaar parten spelen. Het resultaat: een doodgebloede carrière. „Elke dag werd ik wakker en wist ik niet wat te doen.”





Of Van der Wiel – tegenwoordig spelend bij RKC Waalwijk – er in slaagt uit dat dal te klimmen, zal de toekomst leren, maar hij heeft het onderwerp mentale gezondheid in ieder geval weer op de agenda gezet. Net als ADO-aanvaller Ricardo Kishna. De 25-jarige Hagenaar kampt al jaren met slepend blessureleed en zei in het Videoland-programma Andy Niet te Vermeijde dat daardoor ook psychische klachten zijn ontstaan.



Maak kennis met het Friesch Dagblad, al vanaf € 1,25 per week

Het Friesch Dagblad zoomt in en zoekt naar verhalen die betekenisvol zijn. De redactie streeft ernaar die zo goed en nauwkeurig mogelijk te brengen: eerlijk, evenwichtig, kritisch opbouwend. Gemaakt voor mensen die nieuwsgierig zijn naar wat er in hun dorp of stad, in Fryslân en in de rest van het land en de wereld gebeurt. Die graag zelf meediscussieren over wat de samenleving beter maakt, die graag zelf de handen uit de mouwen steken. Wie daarvoor voeding en inspiratie zoekt, is bij het Friesch Dagblad aan het goede adres.

[Probeer nu](#)

Schaduwzijde

Wat Berber van den Berg precies dacht toen ze beide bekentenissen hoorde, weet ze niet meer. Toch vindt de 33-jarige Heerenveense het goed dat ook sporters met een wat grotere naam hun verhaal durven te vertellen. Als oud-topturnster (ze bedreef de sport tussen 1992 en 2007 vijftien jaar) en eigenaresse van het bedrijf Mentaal Sterk is Van den Berg zich terdege bewust van de schaduwzijde van topsport. „Aan de buitenkant lijkt alles leuk, maar dat is het lang niet altijd.”

Ik denk dat mentale problemen een beetje als zwakte worden gezien, als een teken dat iemand ongeschikt is voor wat hij of zij doet

„Net als ieder mens kan een sporter ook te maken krijgen met angsten, depressies en andere mentale problemen”, zegt Van den Berg, die als psycholoog (MSc) is afgestudeerd aan de Universiteit van Maastricht en in 2012 een minor sportpsychologie aan de Bangor University (Wales) volgde. „Toch heerst er in bepaalde kringen nog een taboe op. Ik denk dat mentale problemen een beetje als zwakte worden gezien, als een teken dat iemand ongeschikt is voor wat hij of zij doet. Terwijl het omgekeerde het geval is. Als je het lef hebt om te melden dat je ergens tegenaan loopt en daar mee aan de slag wilt gaan, ben je juist sterk.”

Omdat ze merkte dat op het gebied van mentale sportbegeleiding nog een wereld te winnen viel en ze er tijdens haar turncarrière ook veel baat bij had, begon Van den Berg in 2013 een eigen onderneming. Sindsdien helpt ze in de Epke Zonderland-turnhal in Heerenveen voetballers, schaatsers, korfbalers, dressuurruiters en andere atleten bij het verbeteren van hun psyche.

Eetstoornis

Een van hen is Daphne Alderts (22). De talentvolle marathonschaatsster uit Sint Nicolaasga kreeg op zestienjarige leeftijd de Ziekte van Pfeiffer. En omdat haar anders zo drukke leven in één klap werd gereduceerd tot een bedlegerig bestaan waarin de trap oplopen al te veel energie kostte, zocht ze de weggevallen controle over haar eigen lichaam in andere dingen. Zo ontstond een eetstoornis.

Dezelfde structuur die Alderts gewoonlijk in haar sport en schoolleven kwijt kon, zette ze vanaf dat moment in om een overzicht te maken van haar voeding. Ook toen de Pfeiffer eenmaal overwonnen was. „En hoe minder je eet, hoe gemakkelijker het is om dat te onthouden. Op een gegeven moment leefde ik nog maar van één mandarijn per dag.”

Mijn grootste angst was om aan te komen. Gevoelsmatig was ik altijd te dik en kon het qua eten nog wel wat minder

Haar prestaties op het ijs leden eronder, maar het vrijwel constante ziek zijn („mijn weerstand was veel te laag”) en afgenomen gewicht (nog maar 52 kilo) bleken niet voldoende reden om het over een andere boeg te gooien. „Want dan zou ik voor mijn gevoel de controle kwijtraken”, blikt Alderts terug. „Mijn grootste angst was om aan te komen. Niet zozeer dat ik elke minuut van de dag op de weegschaal stond, maar gevoelsmatig was ik altijd te dik en kon het qua eten nog wel wat minder.”

Dat Alderts daar veel te ver in ging, lijdt geen twijfel. Toch duurde het ruim twee jaar voor haar coaches op school voor het eerst aan de bel trokken. In samenspraak met haar ouders werd besloten om de sterk vermagerde Alderts een half jaar lang van de opleiding te halen, zodat ze aan zichzelf kon werken. „In die periode ben ik bij Berber terecht gekomen.”

Relativeren

Voor Melissa Wijfje zat het anders. Toen de nu 25-jarige langebaanschaatsster uit het Zuid-Hollandse Ter Aar in 2015 vanuit de junioren de overstap maakte naar het seniorencircuit, bleven de prestaties achter bij de verwachtingen. Logisch, weet ze nu. „Want je moet jezelf de tijd geven.” Maar dat geduld had de oud-juniorenwereldkampioene niet. „En omdat ik het moeilijk vond om te relativeren ben ik toen begonnen met mentale training.”

Die bestond aanvankelijk uit authenticiteit coaching, een traject waarbij je onder begeleiding van een deskundige op zoek gaat naar wie je bent en wat je wilt. „Maar uiteindelijk bleek dat niet genoeg. Ik kom van nature vrij snel in een negatief vicieus cirkeltje terecht, omdat ik denk dat anderen toch wel beter zijn. En dan presteer je op de momenten dat het moet altijd minder dan je kunt.”



Met andere woorden: als twijfels vlak voor een belangrijke race de overhand krijgen, heb je 'm al verloren voor-ie verreden is. Daarom zocht ook de in Heerenveen woonachtige Wijfje haar heil na haar overstap naar het Friese gewest twee jaar geleden in de sportpsychologie. Via trainer Henk Hospes kwam ze in aanraking met het fenomeen ECO-coaching en mede daardoor blies ze haar eigen carrière nieuw leven in.

Valkuilen

De begeleiding die Van den Berg haar sporters geeft, bestaat voor een groot deel uit fysieke oefeningen in de turnhal, waarmee de mentale valkuilen die een goede sportprestatie in de weg staan worden blootgelegd. „Maar eigenlijk is elk project een puzzel om te kijken welke handvaten geschikt zijn”, legt ze uit. „Voetballers die last hebben van wedstrijdspanning, laat ik tijdens trainingen bewust een fout maken, zodat ze leren omgaan met de emoties die daarbij vrij komen. Iemand die meer vertrouwen wil krijgen, geef ik de opdracht om met hele gekke kleren naar school of werk te gaan. Vaak blijken de reacties een stuk minder heftig dan ze in hun hoofd hadden bedacht.”

Volgens Wijfje is het een groot voordeel dat Van den Berg door middel van oefeningen en visualisaties sportspecifieke pijnpunten blootlegt. „Daardoor komt het zóveel dichterbij dan

auwen op een stoel zitten praten. Ijdaens de sessies probeerden we de situaties waarin ik spanning en twijfel ervaar te reproduceren. Als je dat vaak genoeg doet, leer je er mee omgaan en heb je er op het moment zelf minder last van."

Ik heb het onder controle en ben wat brutaler geworden naar mijn omgeving toe, waar ik me eerst vaak wegcijferde voor anderen

Zodoende werd Wijffe weer de winnaar die ze bij de junioren was. De spanning die haar voorheen altijd opbrak is er nog wel. „Maar ik heb het onder controle en ben wat brutaler geworden naar mijn omgeving toe, waar ik me eerst vaak wegcijferde voor anderen." Die ommezwaai leverde naast diverse NK-medailles en een Nederlandse 1500 meter-titel afgelopen zomer ook een transfer naar Team IKO op.

Nooit tevreden

Het zijn successen waar Marjolijn Kroon (29) met veel bewondering naar kijkt. Ook zij had tijdens het laatste deel van haar carrière veel baat bij mental coaching. De oud-korfbalster van Fortuna, KZ en sinds 2016 LDODK (ze stopte vorig jaar) is iemand die van extremen houdt. „En mede daardoor liep ik op een gegeven moment tegen problemen aan. Ik had altijd een succes nodig en was eigenlijk nooit tevreden met mezelf. Dat uitte zich in heel stug gedrag, een norse uitstraling. Lachen stond eigenlijk niet in mijn woordenboek."



In haar bewijsdrang had Kroon zichzelf aangeleerd altijd het grotere doel voor ogen te houden. „Daarom juichte ik na doelpunten ook nooit. Sport draaide voor mij om de landstitel pakken, wereldkampioen worden en meer van dat soort dingen. Van de entourage en de blijdschap na bijvoorbeeld een rake strafworp kreeg ik weinig mee."

Dankzij de mentale begeleiding van Van den Berg was dat tijdens de laatste jaren van Kroons carrière anders. „Bij haar heb ik geleerd dat je alsnog succes kan hebben als je niet alles onder controle hebt en je dus ook niet druk hoeft te maken als iets even niet loopt zoals je wilt." Het stellen van korttermijndoelen hielp daarbij. „Ik werd op een gegeven moment blij van dingen waarvan ik nooit wist dat je er blij van kon worden."

Structuur doorbreken

En Alderts? Die heeft haar eetstoornis inmiddels onder controle. Met dank aan de begeleiding van Van den Berg. Tijdens de vele bezoeken die ze de voorbije vier jaar aan de Heerenvense turnhal bracht werden emotionele gesprekken afgewisseld met praktische oefeningen. „En wat ik daar uit leerde, schreef ik op in een boekje om mezelf ook thuis te kunnen uitdagen", zegt de rijdstster van Team BTZ.nl. „Het doel was om de structuur die ik voor mezelf al die jaren had opgebouwd te doorbreken."

Het was echt niet leuk wat ik mee heb gemaakt de afgelopen jaren en ik dacht vaak aan stoppen, maar ik ben er zoveel sterker van geworden

Intussen kan Alderts met gepaste trots zeggen daar in te zijn geslaagd. Voor het eerst in jaren kende ze in 2019/20 weer eens een schaatsseizoen dat van begin tot eind goed ging en ook de winterse depressie die zich in de nastoot van de eetstoornis ontwikkeld had, lijkt bedwongen. Niet dat er nooit meer negatieve stemmingen zijn. „Maar het verschil met vroeger is dat ik het nu bij mezelf herken en stappen onderneem om dat gevoel te onderdrukken. Zoals een half uur voor een speciale daglichtlamp zitten die ik een paar jaar geleden heb gekocht of er met anderen over praten.”

Op dat soort momenten zijn een paar kunstmatige zonnestralen genoeg om Alderts te doen beseffen dat je met een positieve houding verder komt dan met een negatieve. „Daarom kan ik wel zeggen dat het traject dat ik doorlopen heb, mijn leven veranderd heeft. Het was echt niet leuk wat ik mee heb gemaakt de afgelopen jaren en ik dacht vaak aan stoppen, maar ik ben er zoveel sterker van geworden dat het toch wel ergens goed voor is geweest. Ik voel me gelukkig en dat was ik voor ik met mentale begeleiding begon allesbehalve.”

Toekomst

Kijkend naar de toekomst, zou het volgens Van den Berg goed zijn dat coaches mentale elementen verwerken in hun trainingen. „Maar verreweg het belangrijkste is dat de negatieve lading er vanaf gaat”, stelt Kroon. „Nog veel te vaak wordt iemand die aangeeft dat hij mentaal even niet zo lekker zit weggezet als zwak. De enige manier om dat te veranderen, is door als sporter gewoon je verhaal te doen.”

We zijn er nog lang niet. In een ideale situatie is een mentaal hersteltraject straks net zo normaal als een knieoperatie

In dat licht zijn de verhalen van landelijk bekende voetballers zoals Van der Wiel en Kishna van groot belang. „Maar we zijn er nog lang niet”, aldus Kroon. „In een ideale situatie is een mentaal hersteltraject straks net zo normaal als een knieoperatie. En hebben alle topteams naast een fysiotherapeut, arts en een masseur ook de beschikking over een sportpsycholoog.”

Mocht het ooit zover komen, dan kunnen nog meer sporters profiteren van de mogelijkheden die mentale begeleiding biedt. Tijdens, maar ook na hun carrière, weet Wijffe. „Want de zwakheden die in de sport worden uitvergroot, heb je in het normale leven net zo goed. En dan is het alleen maar fijn dat je over de juiste gereedschappen beschikt om daar een oplossing voor te vinden.”

Mogen we even uw aandacht?

We hopen dat u met veel plezier kennis heeft genomen van het artikel. Onze redacteurs zijn altijd op zoek naar betekenisvolle en verdiepende verhalen. Gemaakt voor mensen zoals u die nieuwsgierig zijn naar wat er speelt in hun dorp of stad, Fryslân en de rest van de wereld. We streven ernaar zo goed en nauwkeurig mogelijk weer te geven hoe het zit: eerlijk, evenwichtig, kritisch, opbouwend. We zijn er voor u met betrouwbare en onafhankelijke journalistiek vanuit een christelijk perspectief. **Steun ons door te doneren** of neem een abonnement. **Elke bijdrage, groot of klein, wordt gewaardeerd en is belangrijk voor onze toekomst.**

Bent u al abonnee? [Log dan hier in.](#)

[Ja, ik wil graag een abonnement](#)

100%

Registreer u bij het Friesch Dagblad

Registreren

Inloggen

- ✓ Registreren is zonder kosten of verplichtingen
- ✓ Alle artikelen op [frieschdagblad.nl](#) zijn volledig toegankelijk



Snel naar huis, het is bijna negen uur

Zo vlak voor de avondklok zaterdag haasten de laatste mensen in het centrum van Drachten zich naar huis. Fietzers zetten extra kracht op de pedalen, wandelaars doen aan snelwande...

1 uur geleden

Regio

> Lees meer



Nobelprijswinnaars en andere wetenschappers: klimaatactie nu nodig

Toewijding en leiderschap van wereldleiders, financiers en investeerders is nodig om de gevolgen van klimaatverandering tegen te gaan. Overs...

16 uur geleden

Samenleving

> Lees meer



Kampioenenmaker Jelmer Chardon: Ik wil gewoon de beste paarden hebben

Jurre 495 werd vorige week uitgeroepen tot algemeen kampioen op de hengstenkeuring van het KFPS. Dat was de vierde titel voor de hengst uit ...

23 uur geleden

Regio

> Lees meer

Humor en verbinding met een vrolijke weekopening op school

Met een vrolijke weekopening met filmpjes van twee juffen wil jke Sint Franciscus in Wolvega de verbinding in deze coronatijd terugbrengen. ...

2 uur geleden

Regio

> Lees meer



Voor Wessel ten Boom gaan de vreugde van het geloven en van het denken samen

Het is belangrijk om niet alleen in God te geloven, maar ook over Hem ná te denken. Dat is de inzet van de bekende theoloog Karl Barth, voor...

18 uur geleden

Geloven

> Lees meer



Onrust bij inwoners en in politiek over Wierster radar

Op het eerste gezicht is er niks opmerkelijks te horen bij nadering van de radar van Wier aan de Hegedijk. Het verkeer dat van St. Jacobipar...

gisteren om 07:00

Regio

> Lees meer

Opinie: Waar is de zorgzame staat bij kleine gasvelden?

Wordt er in een periode van trage afbouw van de fossiele brandstofbehoefte, willens en wetens maximale schade toegebracht bij de winning in ...

14 uur geleden

Opinie

> Lees meer



Dwars door de Winter: Verbinding door dans en licht

Sinds de coronauitbraak ligt er veel op zijn gat in de wereld van amateurkunst en -cultuur in Fryslân. Toch is er ook ruimte voor nieuwe ont...

19 uur geleden

Cultuur

> Lees meer



Mijn Bijbelvers: Hoe een trouw- en rouwtekst een levensmotto werd voor Ulbe Tjallingii

Ulbe Tjallingii (58) verloor al op zijn vijftiende zijn moeder. De trouwtekst van zijn ouders uit de Romeinenbrief werd voor hem zijn levens...

gisteren om 18:00

Geloven

> Lees meer

Waarom Friesch Dagblad?

- ✓ Het nieuws uit Fryslân
- ✓ Verdieping en duiding bij de actualiteit
- ✓ Opinies en analyses
- ✓ Betrouwbaar, kritisch, evenwichtig en opbouwend



Blijf op de hoogte van onze artikelen met onze
dagelijkse en wekelijkse nieuwsbrief.

☒ U kunt zich op elk moment weer uitschrijven

☐ Dagelijkse nieuwsbrief ☐ Wekelijkse nieuwsbrief

Registreer

[Lees hier ons privacy statement](#)

Algemeen

Over ons
Abonneren
Adverteren
De vereniging
Uitagenda
Privacystatement
Disclaimer
Algemene voorwaarden
Cookie Statement
Privacyvoorkeuren wijzigen

Service

Familieberichten
Lezersvoordeel
Krant nabestellen
Foto's nabestellen
Service
Bezorging
Digitale producten
Kerkdienstenfryslân.nl
Contact



Friesch Dagblad nieuwsbrief

Dagelijks op de hoogte van betrouwbaar nieuws en
verdieping? Meld u aan voor de dagelijkse
nieuwsbrief.

Direct aanmelden

Uitschrijven kan op elk moment. Voor meer informatie, lees ons
[privacy statement](#).