



Rico Schuijers

Mentale Kracht

Rico Schuijers (1966) is sportpsycholoog en geregistreerd sportpsycholoog VSPN. Hij heeft in Nijmegen sportpsychologie gestudeerd en is in 1990 een eigen bedrijf begonnen. Daarnaast heeft hij van 1996 tot 2003 aan zijn promotie gewerkt aan de Sporthochschule van Keulen in Duitsland, alwaar hij in 2003 promoveerde. Hij was van 2008 – 2010 voorzitter van de Vereniging voor SportPsychologie in Nederland en is voormalig lid van de Managing Council van de International Society of Sport Psychology. Rico stond aan de basis van het programma Mentale Kracht Politie.

Welke vraag over presteren onder druk wordt jou te weinig gesteld?

'Wie is er verantwoordelijk voor druk die iemand ervaart? In de sport, maar ook elders, wordt er dan snel gewezen naar de buitenwereld of naar de media. En in de sport kunnen ook prestaties in het verleden verwachtingen scheppen. Als je in Nederland eerste bent geworden, is de druk zeer hoog om weer eerste te worden. Maar druk wordt pas druk als je er druk van maakt. Wie doet dat dan? Dat is uiteindelijk de sporter zelf. Er zijn mensen die weten wat er van ze verwacht wordt en toch gewoon blijven presteren – denk aan Sven Kramer.

Dus: voor mij is stress het verschil tussen wat je denkt wat er van je verwacht wordt en wat je denkt te kunnen.

Verwachtingen zijn killing. Als je hele hoge verwachtingen hebt, ben je nooit tevreden, hoe goed je het ook doet. Dan wordt de druk erg hoog. De buitenwereld is bezig met winnen, sporters moeten bezig zijn met procesdoelen: zichzelf verbeteren. En niet teveel met het gevolg van hun prestaties, zoals het verlies van je status of de teleurstelling van de fans. Vaak is het makkelijker je verwachtingen bij te stellen dan je prestaties.

Succesvolle sporters scoren overigens hoog op beide: ze willen winnen en hun eigen p.r. verbeteren'

Is er verschil tussen topsporters en first responders met betrekking tot presteren onder druk?

'Bij politiemensen en andere first responders is er meer onbekendheid rond de omstandigheden waarin ze moeten presteren en zijn er meer onverwachte situaties. Een sporter weet op welke dag, op welk moment, hij welke partij speelt. Een agent weet dat niet en moet dus sneller schakelen van slaapstand naar topprestatie stand.'

Waar schakel je dan tussen? En is dat te trainen?

'Het steeds op- en afschalen van je spanningsniveau kun je inderdaad trainen. Van niks tot maximaal gaat je stress systeem aan. Dan trek je de lade open waarin alle training en ervaring zit en doe je wat je geleerd hebt. In de sport kan dit ook voorkomen, want in een wedstrijd zitten ook onvoorspelbare momenten.'

Welke vorm van mentale begeleiding kan helpen bij schakelen in spanning?

'Wat kan helpen is het visualiseren van zoveel mogelijk verschillende scenario's, ook al kun je niet alles verbeelden. Wat ik sporters altijd meegeef als laatste zinnen-tje is: 'wat er ook gebeurt ik ben er klaar voor'.

Heb je in zo'n acuut moment nog tijd voor zelfregulatie?

'Nee daar niet meer. Dan werk je op je reflexen. Dat zie je mooi in de wooden boat training van de US Navy Seals, die in split second moeten reageren. Er is heel beperkte tijd en je moet er al op getraind hebben.'

Wat kun je doen als je acuut overmand wordt door lichamelijke spanning en ongemakkelijke sensaties?

'Dan is het credo altijd: eerst ademen en dan de rest. Door diep te ademen stimuleer je het parasympatische zenuwstelsel en word je iets rustiger, waardoor je weer helderder kunt denken.'

Is er door de komst van derde generatie gedragstherapie, waaronder ACT, iets veranderd aan het werken met gedachtencontrole? Deze stromingen zeggen immers dat je gedachten niet kunt controleren en dat ze daardoor juist alleen maar sterker worden.

'Ja, wel iets. We begonnen met stimulus-respons en operante conditionering en daarna kwamen RET en de CTG, waarin we de inhoud van gedachten proberen te veranderen. Bij ACT doe je dit niet, maar verander je je relatie tot je gedachten. En ga je ondanks je gedachten gewoon door met presteren.

Ik gebruik nog steeds het 4G schema van Gebeurtenis-Gedachten-Gevoel-Gedrag (elders in dit boek beschreven). Maar ik zeg er wel bij dat als gedachten te sterk zijn, je ze het beste kunt laten. Ik maak gebruik van de metafoer van de bal in het water. Doe alsof je naar een zwembad kijkt en daar ligt een bal in het water die je gedachte voorstelt (bijvoorbeeld: ik ben niet goed genoeg). Je kunt de bal onder water drukken, maar hij komt uiteindelijk toch weer boven. Zo kunnen er meer ballen in het water liggen die gedachten voorstellen. Kijk ernaar en ga ondanks dat ze er zijn gewoon zwemmen.

Ook gebruik ik een verbeeldingsoefening van ijsblokjes. Ieder creëert zijn eigen werkelijkheid en uit water creëer je een ijsblokje dat een gedachte voorstelt

(bijvoorbeeld: ik ben niet goed genoeg). Begeleiders en mensen om je heen hebben andere overtuigingen die ook een ijsblokje worden (bijvoorbeeld: je bent wel goed genoeg). De ijsblokjes gaan het gevecht met elkaar aan, maar zijn even sterk. En bij alles wat je doet, refereer je aan het eerste ijsblokje. Deze methode loopt dus dood. Dan vraag ik de cliënt het oorspronkelijke ijsblokje te laten smelten. Je weet van tevoren niet of je goed genoeg bent... dat zie je later wel. Door de gedachte te laten smelten heeft hij er minder last van.'

Over het 4 G schema: komen gedachten voor gevoelens en maakt dat wat uit?

'Dat maakt voor de interventie inderdaad wel uit. Bij een acute stressreactie of sensatie is er eerst het emotionele brein met emoties en sensaties. Daarna leg je ze pas uit aan jezelf en geef je er betekenis aan. Je kunt dan het gevoel leren te begeleiden met een gedachte als: ik voel spanning en dat is maar goed ook, want ik heb er jaren voor getraind. Als er tijd is om te anticiperen komt de gedachte wel eerst en dat is je aangrijpingspunt als sportpsycholoog. Emoties en gevoel kun je niet direct veranderen. Gedachten kun je wel inzetten om gevoel te begeleiden.'

Doe jij iets met emoties? En hebben we het, als we over spanning en stress hebben, niet altijd over emoties? Over bang, boos, angstig, onzeker of zelfverzekerd zijn?

'Daar ben ik het wel mee eens. Het gaat erom hoe je je gevoel benoemt. Als ik één op één werk met het 4G schema heb ik ook een plaatje met alle gevoelens erop van Angst tot Zelfvertrouwen. Het helpt cliënten om te benoemen hoe ze zich voelen.'

Waar ben je van terug gekomen?

'Ik denk van de focus op persoonlijkheidskenmerken. In begin waren we erg aan het inzoomen op de persoonlijkheid van de topsporter en dat doe ik niet meer. De vraag was daarbij: heeft de topsporter een andere persoonlijkheid dan niet-sporters. Dat spoor liep dood. Het enige verschil bleek het doorzettingsvermogen. Je zou nog wel kunnen denken aan de vraag: welke persoonlijke eigenschappen passen bij welke sport. Hoogspringers en polsstokhoogspringers eindigen na drie foutsprongen altijd met een teleurstelling. Dat moet bij je passen. Past een voorstelbare sport bij je of wil je wat meer onvoorspelbaarheid, zoals in honkbal? Ik kijk nu naar 'gegeven de persoon' welke vaardigheden hebben ze nodig?'

Als je een speech zou geven voor alle first responder trainers, welke drie boodschappen zouden er in staan?

'In de eerste plaats: ga meer vragen dan zeggen. Vervolgens: maak gebruik van eerdere succeservaringen. Iedereen heeft wel eens in cirkel 1 gezeten. Wat deed

je toen, wat dacht je toen? Neem die ervaring mee en maak gebruik van je beste prestatie (zie onderwerp aandachtscirkels elders in dit boek).

Tenslotte: Pas op met het framen van je training of je doelgroep. Als je je training onbelangrijk maakt, worden de deelnemers niet bepaald gemotiveerd. En als je als trainers onderling groepen deelnemers gaat framen als makkelijk of moeilijk, ga je de training verkeerd in. Frame ook je verwachtingen als trainer niet te hoog. Soms willen we dat cursisten na twee dagen alles begrijpen en ook direct kunnen toepassen. Dat lukt niet altijd, soms valt het kwartje pas veel later.'

Als je in één Tweet moet vertellen wat er hetzelfde is gebleven en wat er is veranderd in de sportpsychologie?

'Het is mainstream geworden. Het gaat er in de media niet meer om welke sporter mentale training gebruikt, maar van wie iemand mentale training krijgt. Sportpsychologie is bovendien gemeengoed geworden, ook buiten de sport. Ik werk zelf bijvoorbeeld ook met first responders en musici. Maar we zouden op veel meer gebieden ingezet kunnen worden.'