

Congres over mentale fitness

Sportpsycholoog Sleijfer: "Nederland raakt uitgeput"



HOOFDDORP - Iedereen maakt zich er wel aan schuldig: druk, druk, druk. Veel te weinig tijd voor sociale contacten, kinderen naar de crèche brengen en ophalen, actief in sport en spel, cursussen volgen en noem maar op. "Daardoor raak je moe en uitgeput en kampen mensen steeds meer met psychische problemen als gevolg van de hoge eisen die aan hen worden gesteld," aldus de Hoofddorpse sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer, die het initiatief heeft genomen om een congres over dit onderwerp te organiseren op zondag 13 september.

Volgens Sleijfer raakt Nederland flink moe en langzaam uitgeput: "Steeds jonger krijgen mensen psychische problemen, als gevolg van de hoge eisen uit hun omgeving. De prestatiedruk voor jong en oud is hoog, zowel in de sport, op het werk als op school. Gek genoeg gaan mensen wel naar een sportschool voor een fysieke work-out, maar aan mentale fitness wordt zelden gewerkt. Een psycholoog komt pas in beeld zodra iemand al in de put zit. Te laat, dus." Sleijfer heeft VVD Tweede Kamerlid en voormalig directeur Expertisecentrum Onderwijs en topsport, Rudmer Heerema gevraagd om het congres te openen.

Mentale kracht

Een team van sport- en prestatiepsychologen, verenigd onder de naam Nlsportpsycholoog, wil verandering brengen in het feit dat mensen allemaal meer moe zijn en psychische problemen krijgen. Sleijfer: "Mentale kracht is belangrijker dan fysieke kracht. Zo geven topsporters aan dat 70% van hun prestatie afhangt van hun mentale gesteldheid." Op zondag 13 september organiseren

Op dit unieke congres staan mentale en fysieke fitness centraal tijdens diverse interessante workshops (Foto: pr).

de professionals voor het eerst een mentaal congres, in het ultramoderne Sportcomplex Koning Willem Alexander te Hoofddorp.

Het congres wordt om 13.00 uur geopend door VVD Tweede Kamerlid en sportdeskundige Rudmer Heerema. Dagvoorzitter is NOS-sportjournalist Andy Houtkamp en keynote speaker is coach Brian Farley (WK-titel honkbal 2011), die zijn speech de titel 'The mindset of champions' meegeeft. In de namiddag worden drie inspirerende workshops gegeven, gericht op optimaal presteren met de juiste mindset in de sport, op het werk en op school. Tijdens het congres wordt de nieuwe app 'Drie-Batterijen-methode' gelanceerd. Hiermee breekt een nieuw tijdperk aan voor mentale training en sportpsychologie. Na afloop van het congres is de app voor alle deelnemers gratis beschikbaar, zodat men thuis de eigen drie batterijen kan opladen. Wie aan het congres wil deelnemen belt organisator/initiatiefnemer Jan Sleijfer via tel. 06-45181380 of mailt naar info@nlsportpsycholoog.nl. Zie ook www.mentaalsterkegezond.nl. ●