

**SPORTPSYCHOLOOG EN
NATUURGENEESKUNDIG
THERAPEUT
JAN SLEIJFER:**

**'Je grootste
tegenstander
ben je zelf!'**



De moderne mens pleegt – zonder dat hij het zichzelf goed realiseert – roofbouw op zijn of haar eigen lichaam en geest. Iedereen kent het fenomeen wel: men is moe. Bij een sporter heet het vaak overtraindheid, bij een niet-sporter hebben we het eerder over een burn-out. Maar hoe komen we zo ver? Waar ligt het toch aan dat we niet eerder bij onszelf ingrijpen. Een gesprek met sportpsycholoog en natuurgeneeskundig therapeut drs. Jan Sleijfer, die eerder dit jaar met zijn praktijk verhuisde naar Sportcomplex Koning Willem-Alexander. “Mensen raken structureel vermoeid omdat ze teveel denken.”

Jan vertelt over hardloper Erik, die altijd vertrekt met de gewenste eindtijd in zijn hoofd. “Maar ook denk ik aan turnster Jasmijn die altijd precies weet welke score ze nodig heeft om bij het laatste toestel een podiumplek te verdienen. Of Marieke: zij stelt haar fitnessapparaat altijd precies op een half uur in zodat ze de benodigde calorieën verbrandt om af te vallen. Wat hebben Erik, Jasmijn en Marieke gemeen? Inderdaad: hun resultaatgericht denken. Als de prestaties tegenvallen, heeft het verstand wel weer een oplossing; we passen het trainingsschema ‘gewoon’ aan – we gaan vaak harder trainen! – of we nemen het ideale voedingsadvies over.”

Volgens Jan schuilt precies dáár een gevaar. “Na een korte ervaring zie je dat het opnieuw minder gaat. Het piekeren begint en het plezier daalt. De lusteloosheid neemt toe en blessures ontstaan of keren terug. De sporter die weliswaar veel wilskracht toont én toch doorzet, zou ‘zomaar’ verrast kunnen worden door een sportarts die vaststelt: ‘Overtraindheid!’”

Deze lijn kan worden doorgezet naar niet-sporters. Jan vertelt over Ingrid, die maandenlang aan een groot project op haar werk werkt. Gedreven en ambitieus neemt ze ook nog het werk van een zieke collega over. “Maar ik ken ook een Mark, een ondernemer, die 60

uur per week werkt. Een leuke nuchtere en succesvolle jongen. Zowel Ingrid als Mark hadden gedacht dat het over een tijdje wel wat rustiger zou worden en dat ze dán wat gas terug zouden kunnen nemen. De kleine tintelingen in hun lijf, onderrugklachten en slaapproblemen namen ze op de koop toe of onderdrukten ze met medicijnen. Maar toch gingen ze volledig onverwacht letterlijk onderuit op het werk. Ingrid kreeg een paniekaanval en Mark zelfs een tia! De bedrijfsarts legt een duidelijke link: ‘Burn-out!’

Jan vertelt dat bovengenoemde praktijkvoorbeelden meer regel dan uitzondering zijn. “Het is gelukkig allemaal goed gekomen met deze mensen,” vertelt hij. “Maar blijkbaar konden deze mensen pas veranderen nadat ze de crisis hadden ervaren. Uitgeput je bed in stappen en ’s ochtends vermoeid weer opstaan is het leven van de verliezer. Negeren, hopen op verbetering of veel klagen helpt niet. Bewust de strijd aangaan wél!”

Jan zegt dat die strijd vooral met jezelf moet worden aangegaan. “Je bent zelf je grootste tegenstander! Je moet niet onvoorwaardelijk willen geloven in je eigen overtuigingen.” In zijn praktijk ondersteunt Jan sporters en nietsporters met die strijd. “Verandering ligt niet in je omgeving. Die ligt bij jezelf. Schakel het denken uit, luister naar je lichaam

en je komt als vanzelf weer lekker in je vel te zitten. Nee, dat red je niet van de één op de andere dag. Het is een complete mindset die je je eigen moet maken. Om in de toekomst weer te kunnen winnen.”

WAT IS JE FAVORIETE SPORT EN WAAROM?

... “Martial Arts. Krijgskunst is de ultieme sport om lichaam en geest te verenigen.”

MET WELKE TOPSPORT(ST)ER ZOU JE WEL EENS EEN BESCHUITJE WILLEN ETEN?

... “Het Russische olympische damesteam curling van de Winterspelen in Sochi 2014. Ik wil hun succesverhaal horen.”

HOE SNEL LOOP JE DE 100 METER?

... “Lang geleden tijdens mijn studie op de Academie Lichamelijke Opvoeding liep ik de 100 meter in 11.4 seconden.”

MEEDOEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN – WAAR OF NIET WAAR? EN WAAROM?

... “Het gaat om winnen van jezelf, zoals in het artikel is te lezen.”

MOET DE GEMEENTE MEER AANDACHT BESTEDEN AAN HET THEMA ‘GEZOND ETEN’?

... “Ja, maar de vraag is: ‘Wat is gezond eten?’. Vanuit Traditioneel Chinees Geneeskundig perspectief kijk ik hier heel anders tegenaan.”

IK EET GEZOND OMDAT...

... “Je bent wat je eet.”