# TOPZORG IS TOPSPORT

## 6 hersteltips van sportpsychologen tijdens deze zorgmarathon

### Mindfulness

Laat je waakzaamheid thuis los

### Slaap

Neem effectieve pauzes en zorg voor een goede nachtrust

### Loskomen

Doe iets dat afleiding van werk biedt en positieve gevoelens oproept

### Voeding

Topsport en topzorg vraagt om een sterk lichaam - van vullen naar voeden

### Onstpanning

Technieken die je kunt gebruiken om spanning te reguleren

### Omgaan met emoties en gedachten

Je bent niet jouw gedachten en emoties, je hebt ze

powered by PIKTOCHART

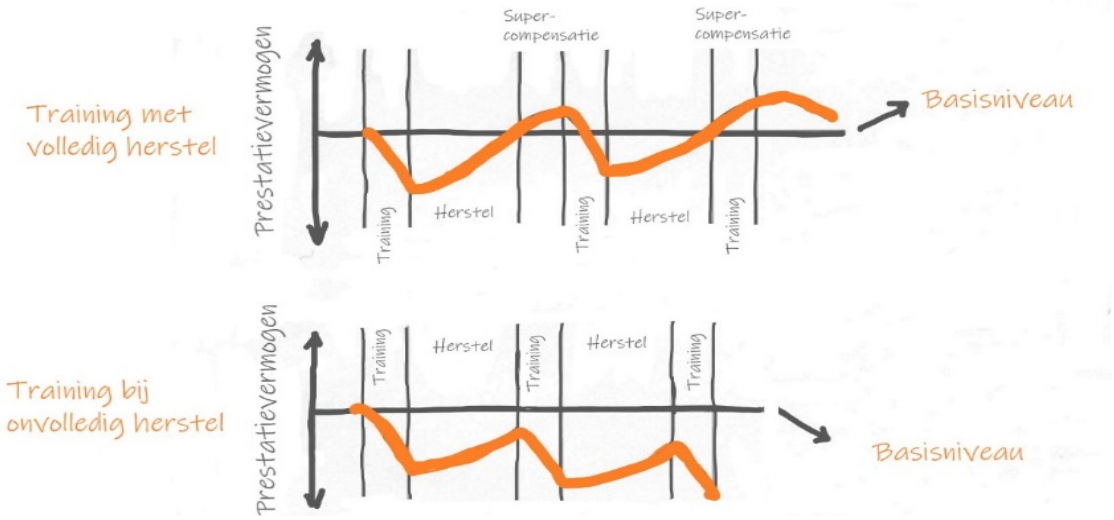
# Topzorg is Topsport

## 6 hersteltips van sportpsychologen tijdens deze zorgmarathon

Dit document hebben we ontwikkeld om jullie als zorgpersoneel een hart onder de riem te steken. Er wordt door iedereen heel hard en langdurig gewerkt. Er wordt daarom ook wel gesproken over een zorgmarathon. Omdat we als sportpsychologen ruime ervaring hebben in het ondersteunen van topprestaties, hebben we onze kennis en oefeningen voor jullie gebundeld.
Deze zorgmarathon vraagt veel energie, waardoor herstel een cruciale rol speelt. Het is daarom belangrijk dat je je energievoorraad voldoende en op een juiste manier aanvult. Dit heeft te maken met de hoeveelheid tijd voor herstel (kwantitatief) en hoe je deze hersteltijd invult (kwalitatief). Dit kan duidelijk worden gemaakt aan de hand van het supercompensatie model welke in de sport veel gebruikt wordt.

## WAAROM?

Op de Y-as van de grafiek wordt je prestatievermogen aangegeven. Dit heeft te maken met de opgeslagen energievoorraad in je spieren. Op de x-as staat de tijd die verstrijkt.
Tijdens je werk verbruik je uiteraard energie ('Training'). Na je dienst vul je je energievoorraad weer aan door rust en eten ('Herstel'). Bij voldoende herstel wordt je energievoorraad net iets meer dan wat het oorspronkelijk was. Dat noemen ze supercompensatie. Daardoor gaat uiteindelijk je basisniveau (conditie) omhoog.
Echter bij onvoldoende herstel, verbruik je je energie alweer terwijl deze nog niet voldoende aangevuld was. Bij te lang aanhouden daarvan, ben je je voorraad aan het uitputten in plaats van supercompenseren met het risico op meer fouten, vermoeidheid, ziektes of zelfs burn-out (onderste figuur).




## HOE?

Hoe kan je de herstelfase optimaliseren? Naast het nemen van voldoende tijd tussen je diensten door, kan je ook de kwaliteit van je herstel verbeteren. Sporters doen dit onder andere door gebruik te maken van:

- Mindfulness
- Goed slapen
- Loskomen van hun sport
- Goede voeding
- Omgaan met emoties en gedachten
- Ontspanning

In de volgende 6 pagina's wordt uitgelegd wat elke techniek precies is, waarom de techniek werkt en hoe je dit zelf kunt doen. Ook staan er links naar meer informatie als je daar behoefte aan hebt.

***Met goed herstel, red je het wel!***

# PLUK DE DAG - MINDFULNESS

*Daniëlle: "Mijn allereerste baan was 'inservice verpleegkundige in opleiding' in het Academische Ziekenhuis Dijkzigt. Ik leerde daar de les van mijn leven:* ***Pluk de dag.*** *Nu 29 jaar later weet ik nog namen van patiënten. Gebeurtenissen in het ziekenhuis maakte op mij grote indruk. De impact die dit op je heeft, heb je pas later door. Zorg goed voor jezelf en laat je steunen door je omgeving."*

## WAT?

*Hard werken en doen wat je gevraagd wordt, ten dienste van de ander. 'En jij dan?'* Gedreven op adrenaline dender je door. Behalve de fysieke belasting, vraagt het voortdurend 'aanstaan' en de emotionele gebeurtenissen enorm veel van jouw brein. Het zorgt voor mentale vermoeidheid. Doordat het corona-virus onvoorspelbaar is en keihard kan toeslaan vraagt dit extra alertheid, waardoor het moeilijk kan zijn, die waakzame stand los te laten als je geen dienst hebt.

## WAAROM?

Mindfulness leert je in het *'hier en nu'* zijn. Net als voor topsporters is dat een grote uitdaging, want er komen een hoop onzekerheden op je pad: 'Heb ik geen fout gemaakt?', 'Ga ik het wel goed doen?', 'Handelt de ander juist?' Mindfulness helpt je om contact te maken met alles wat je denkt, voelt, bent en ervaart, in plaats van er verstrikt in te raken. Het zorgt dat je 'moeten presteren' loslaat. Hieronder een aantal korte mentale trainingsvormen die je kunt doen in pauzes of thuis op een rustige plek. Het effect ga je net als bij sport merken, als je het vaker doet.

## HOE?

**1. Spam** (eenmalige bewustwordings-oefening)
Bij het lezen van je e-mail komen er ongevraagd reclames die jouw aandacht trekken. Je hebt een keuze of je die aanklikt of niet. Met je hoofd werkt dit hetzelfde. In stressvolle periodes komen er, wanneer je wilt 'uitrusten en ontspannen' allerlei gedachten langs die voor onrust zorgen.
Pak een pen en papier. Ga rustig zitten. Zet de wekker op een minuut. Schrijf alle gedachten op die langs komen. Dat zijn gedachten die als vanzelf opkomen ('Wat wil ik eten?', 'Hoe zou het gaan met….?', 'Is de minuut al om?" etc). Je zult merken dat het een razende drukte is van gedachten die jouw aandacht vragen. Dat is normaal. Maak net als bij de spam een keuze waar jij je mee bezig wilt houden. In de thuissituatie is 'Wat wil ik eten?' een bericht om te openen. De rest van de gedachten zijn er gewoon.

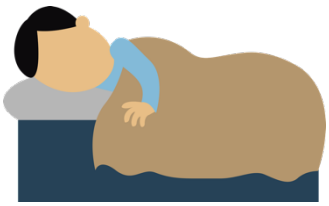
**2. Thuis zijn**
Als je thuiskomt. Ga zitten, liggen of staan, sluit je ogen: Sta stil bij je lijf, hoe voelt dat? **-** Sta stil bij je hoofd. Wat denk je allemaal? Hoe voelt dat? **-** Verplaats je aandacht naar de plek waar je bent. Wat merk je op? Wat zie je? Wat hoor je? **-** Ga doen wat je van plan was.

**3. Stukkie lopen**
Maak een wandeling in stilte in je omgeving. Terwijl je zo loopt, stuur je jouw aandacht naar:
- Lopen: Het ritme van de benen, de beweging van je armen, hoe jouw voeten de grond raken;
- Lijf: Je ademhaling, hoe het voelt zo buiten te lopen, is het warm of koud;
- Omgeving: Wat je ziet, hoort, ruikt.

**4. Tien keer ademhalen:**
- Haal tien keer rustig adem. Adem in door je neus en probeer zo langzaam mogelijk uit te ademen. Je maakt gebruikt van de natuurlijk adempauze, voordat je weer opnieuw inademt;
- Merk op hoe lucht door je neus naar binnen stroomt en door je neus of mond weer naar buiten gaat;
- Als je dit doet, komen er dan gedachten langs? Je hoeft hier niets mee te doen. Laat je gedachten gewoon passeren en richt jouw aandacht weer op je ademhaling.

Daniëlle van der Klein-Driesen is SPORTPSYCHOLOOG VSPN®, docent sportpsychologie VSPN
Orthopedagoog van Flow Mentale Training.

# BETER SLAPEN & HERSTELLEN = BETER PRESTEREN



Tijdens deze 'zorgmarathon' is het noodzakelijk om te zorgen voor:
- *herstelmomenten waarin je bewust even terugschakelt;*
- *effectieve pauzes en evt. powernaps op het werk;*
- *slaaphygiëne en optimale slaapomstandigheden thuis.*

Deze zorgen samen voor fysiek en mentaal herstel, versterking van je immuunsysteem, emotionele stabiliteit, goede focus en daarmee betere prestaties.

## WAAROM?

- Een powernap op het werk (na de lunch / voor of tijdens nachtdiensten) kan bijdragen aan de extra herstelbehoefte die ontstaat door het draaien van lange en onregelmatige diensten. Het levert een positieve bijdrage aan je gezondheid en prestatieniveau.
- Door een goede slaaphygiëne en optimale slaapomstandigheden te creëren verbeter je de kwaliteit van je slaap, met alle positieve effecten die hierbij horen.

## HOE?

- Effectieve (eet)pauzes tussendoor: verlaat je werkplek en ga bij voorkeur even naar buiten. Indien je met een collega pauzeert, praat dan over niet-werkgerelateerde dingen, zodat je even afschakelt. Of neem bewust een momentje voor jezelf waarbij je even inzoomt op 'hoe gaat het met mij' en 'wat heb ik nu nodig om weer door te kunnen?'. Doe vervolgens 15 rustige buikademhalingen of een korte bodyscan.
- Powernap: deze kan gedaan worden tijdens een dagdienst (bijv. rond lunchtijd) of juist voorafgaand aan een nachtdienst (voorslapen). Doe dit bij voorkeur zittend, in een aparte ruimte (los van de werkomgeving), sluit jezelf af met een koptelefoon en laat de powernap max. 20 minuten duren. Ook als je niet daadwerkelijk in slaap valt, maar lekker ligt te 'dommelen' treden er positieve hersteleffecten op.
- Optimaliseer je slaapomstandigheden en zorg voor een vaste routine
- Ga na een late of nachtdienst direct naar bed en zorg voor een lange, aaneengesloten periode van slaap. Indien dit niet mogelijk is kun je je slaapmoment aanvullen met een 'dutje' van 30 min tot max. 2 uur voordat je volgende avond-/

Joyce Jansen is SPORTPSYCHOLOOG VSPN® / Expert Prestatiegedrag TeamNL – CTO Zuid

# LOSKOMEN

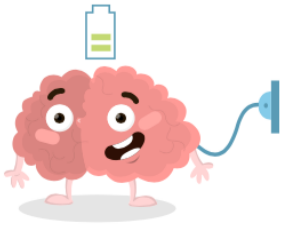
**‘Loskomen van mijn werk, ik werk eraan’**

## WAT?

Het Coronavirus is van invloed op vele aspecten van ons dagelijks leven. Voor veel mensen is de inhoud van hun werk ingrijpend veranderd. Sommige mensen werken veel meer, terwijl anderen opeens vooral thuis werken. Met name in de zorg is zowel de fysieke als de mentale belasting enorm toegenomen. Dit maakt dat het belang van herstellen van dagelijkse werkinspanningen alleen maar toeneemt. Een belangrijk proces voor herstel is loskomen van werk.

## WAAROM?

Loskomen van werk is belangrijk omdat we niet 24/7 ‘aan kunnen staan’. We moeten onszelf van tijd tot tijd fysiek en mentaal uit kunnen zetten. Dat geeft ons lichaam de kans om allerlei systemen te herstellen en te repareren. Het is niet voor niks dat topatleten meer tijd doorbrengen in rust dan in training.



## HOE?

Maar hoe doe je dit loskomen eigenlijk? Dit kan nogal per persoon verschillen. Waar de één zijn of haar hoofd leegmaakt door te gaan sporten, doet een ander dat met een boek. Het gaat erom dat je iets doet dat afleiding biedt en positieve gevoelens oproept.

Een aantal tips om loskomen te bevorderen zijn wel te geven:

1. Plan tijd in om los te komen van werk tijdens het werk. Plan af en toe een korte ‘break’ van je werk. Dit moment hoeft niet heel lang te zijn maar is wel ‘heilig’. Kies het moment dus zo dat deze niet makkelijk wordt weggenomen door andere taken.

2. Gun jezelf de tijd om gedachten en gevoelens van een dag te verwerken, maar spreek een moment af waarop je dit achter je laat. Je kunt dit bevorderen door een goede nabespreking te houden. Dit kan met collega’s maar ook met jezelf. Wat ging vandaag goed? Wat ging minder goed? Zit ik nog ergens mee, zoals bijv. een aangrijpende gebeurtenis? Stop het niet weg, maar zoek na verloop van tijd wel afleiding.

3. Sociale activiteiten helpen om even de gedachten te verzetten en praten met anderen kan steun bieden bij moeilijkheden en mogelijk helpen relativeren.

Het belangrijkste is om bewust te zijn van 2 of 3 activiteiten die jou kunnen helpen los te komen van werk. Dit kan tijdens de werkdag maar ook na afloop van een werkdag. Sommige activiteiten duren misschien slechts een paar minuten (zie bijv. de overige tips), terwijl andere misschien enkele uren duren. Deze variatie is juist goed. Tot slot is het belangrijk dat je bij deze activiteiten niet teveel afhankelijk bent van andere mensen of bijv. de weersomstandigheden. Op die manier kun je ze altijd inzetten wanneer jij ze nodig hebt! Succes!

## MEER...

- Artikel: Take a mental break! De rol van mentaal herstel na inspanning
- Video: NLsportpsycholoog mentaal herstel

Yannick Balk is universitair docent Sport- en Prestatiepsychologie aan de Universiteit van Amsterdam.

# VAN VULLEN NAAR VOEDEN

## WAT?

Wanneer je topsport levert, staat je lichaam aan en verbruikt het energie. Dit is ook zo bij stress. Het heeft, naast invloed op je emoties en cognitieve functies, ook invloed op je eetgedrag, spijsvertering en hormoonaanmaak. Dit kan je lichaam prima aan voor korte tijd, maar als dit chronisch wordt kunnen er tekorten ontstaan aan bepaalde voedingsstoffen. Je pleegt dan letterlijk roofbouw op je lichaam.

Bij stress gaat je glucosespiegel omhoog. Dit zorgt onder andere voor trek in zoet.
Door stress en slaaptekort wordt de balans tussen je verzadigingshormoon (afname) en hongerhormoon (toename) verstoord. Je lichaam wil zich goed en verzadigd voelen en het liefst ook nog snel. De behoefte naar zoet, vet en zout eten wordt groter door de disbalans. Hierdoor ga je ook sneller eten zonder honger, met als gevolg dat je blijft eten.
Stress heeft ook invloed op het functioneren van ons maag- darmkanaal. Je spijsvertering gaat op de energiebespaarstand. Hierdoor worden er minder voedingsstoffen uit je eten gehaald en verandert de productie van hormonen in je darmen, onder andere een gelukshormoon wordt minder aangemaakt. Een tekort aan gelukshormoon zorgt ook voor behoefte aan zoet en slechter slapen.

## WAAROM?

Dit alles zorgt voor snaaigedrag en drang naar ongezond en snel voedsel. Hiermee vul je je lichaam wel, maar voed je je lichaam niet. Wat je nodig hebt zijn brandstoffen (koolhydraten) die langdurig energie leveren, (extra) bouwstoffen (eiwitten) voor herstel en transport binnen het lichaam, gezonde vetten, vitamines en mineralen die het hard nodig heeft om je immuunsysteem op peil te houden.

## HOE?

- Waar kan, **neem de tijd om te eten** en activeer je herstelstand. Je verzadigingsgevoel komt pas na 20 minuten op gang, eten met aandacht zorgt ook voor verzadigingsgevoel en door te komen in herstelstand, neem je meer voedingsstoffen op.
- **Beperk je eetmomenten**. Het immuunsysteem controleert wat er in ons lichaam binnenkomt, dus ook alles wat we eten. Dit betekent dat elke keer dat je wat eet, je immuunsysteem in actie moet komen om dit te checken. Door continu te eten raakt het immuunsysteem overactief. Dit kost energie en daarmee kun je vatbaarder worden voor ziektes.
- Wat je eet heeft invloed op het verzadigingsproces. **Eiwitten en goede vetten** (omega 3 vetzuren) zorgen voor een betere verzadiging en zorgen ervoor dat de snelle koolhydraten en suikers minder snel worden opgenomen. Je ervaart minder trek/honger. Ongezouten noten en vette vis zijn goede bronnen.
- Beperk of eet geen suiker of snelle koolhydraten tijdens de dienst, **maar eet langzame of complexe koolhydraten** uit volkoren producten.
- Eet extra eiwitten, bijvoorbeeld uit kwark of skyr, vlees of gevogelte, bonen of eiwitrijke (groene) groente.
- **Drink voldoende**, liefst zonder toegevoegde suiker of cafeïne (max 2-4 koffie per dag). Dit mag ook in enkele grote hoeveelheden op een dag, bijvoorbeeld tweemaal een liter. Als je veel beschermende kleding draagt, bedenk dat je dan mogelijk nog meer zweet dan normaal en je extra vocht kunt gebruiken.

Het belangrijkste is dat wat je eet lekker, afwisselend en gezond is. Bedenk dat als je oma het eten niet zou herkennen, het minder gezond is. Natuurlijk mag je af en toe zeker genieten van iets minder gezond eten. Houdt voor jezelf dan de 80-20 regel aan: eet 80% van de tijd gezond en geniet 20% van de minder gezonde varianten.

Maren Broekens is sportpsycholoog, bewegingswetenschapper en leefstijl- en burnoutcoach

# OMGAAN MET EMOTIES EN GEDACHTEN

**‘Je bent niet jouw gedachten en emoties maar je hebt ze’**

## WAT?

Het is een bizarre situatie waar we in zijn beland. We hebben het allemaal moeilijk, het is zwaar en de situatie valt niet te relativeren. Dat hoeft ook niet. Sta stil bij de strijd die jij soms voert in je hoofd en erken jouw pijn en angst. Merk het op en vecht er niet tegen, het mag er zijn. Je hebt namelijk recht op jouw pijn, ook als anderen het vast nog zwaarder hebben. Het is belangrijk te leren omgaan met pijnlijke gevoelens zodat er ruimte ontstaat.

## WAAROM?

Het wegstoppen van gedachten en gevoelens is iets dat we vaak automatisch doen. We laten ze niet toe want niemand heeft zin in negatieve gedachten en vervelende gevoelens. Toch werkt het negeren van die gedachten en gevoelens averechts. Het is als een bal die je onder water probeert te houden, het kost je veel moeite en energie en zodra je even niet oplet of de spanning iets loslaat schiet de bal (je gedachten en emoties) omhoog, vaak op een moment dat je er al helemaal niet op zit te wachten. Als een boomerang komen ze altijd weer terug. Het heeft op de lange termijn dus geen zin om je gevoelens en gedachten weg te stoppen, je hebt er namelijk geen controle over. Maar gedachten en gevoelens toelaten en er laten zijn is lastig en niet altijd prettig. Als je het doet creëer je wel ruimte en lucht, soms zelfs letterlijk. Gedachten komen en gaan vanzelf. Neem afstand van je gedachten en neem ze niet te serieus. Zie ze als gedachten, niets meer en niets minder. Op die manier ervaar je meer bewegingsvrijheid.

## HOE?

- Geef je gedachten en gevoelens de ruimte en laat ze toe. Durf te voelen wat je voelt en stil te staan bij de moeilijkheden die je ervaart. Een mindfulness oefening kan hierbij helpen.
- Neem de tijd om op te schrijven wat voor gedachten en gevoelens je allemaal ervaart. Erken de struggles en wellicht het verdriet dat je voelt. Schrijf het in een boekje van je af, zo creëer je ruimte tussen jou en je gedachten en gevoelens. Je bent niet je gedachten en gevoelens maar je hebt ze.
- Tijdens je werk ben je waarschijnlijk niet echt in de gelegenheid om stil te staan bij je gedachten en gevoelens, je moet door, je taken afmaken en juist even weinig voelen. De emmer met jouw emoties raakt dus steeds wat voller. Wees je bewust van jouw emmer en zorg dat je die op bepaalde momenten leegt zodat je voorkomt dat ie overloopt.
- Een manier om die emmer te legen is door te praten met anderen over jouw gedachten en gevoelens. Houd het niet voor jezelf maar deel wat je hebt meegemaakt. Het alleen al uitspreken kan opluchten en ruimte geven.
- Wees lief voor jezelf, je hebt het al zwaar genoeg. We zijn vaak best wel streng voor onszelf en de gedachten die we hebben. We mogen niet zeuren en verdrietig zijn, we moeten hup door. Gun jezelf eens iets extra’s zoals een lekker bad of een aflevering van een serie, en veroordeel jezelf niet. Het kan ongemakkelijk voelen maar laat dat toe.

## MEER...

- Artikel: Face Covid
- Video: Face Covid

F = Focus on what’s in your control

A = Acknowledge your thoughts & feelings

C = Come back into your body

E = Engage in what you’re doing

C = Committed action

O = Opening up

V = Values

I = Identify resources

D = Disinfect & distance

Yara van Gendt is SPORTPSYCHOLOOG VSPN® en performance coach bij WOUW Performance Coaching op de KNVB Campus in Zeist en bij Yara Sportminded in Zwolle.

# ONTSPANNING

**‘Soms is loslaten veel krachtiger dan vasthouden’**

## WAT?

Het zijn spannende, onzekere tijden waardoor je angst, frustratie, boosheid en stress kunt ervaren. Er zijn verschillende manieren om met die stress om te gaan. Hieronder geven we een aantal ontspanningstechnieken, die je je eigen kunt maken, waardoor je spanning meer kunt reguleren.

## WAAROM?

Ontspanningstechnieken kunnen je gedachten tot rust laten komen, je spierspanning verminderen, je hartfrequentie verlagen, je bloedvaten verwijden en zorgen voor controle over je focus. Ze kunnen je helemaal tot rust brengen.
Daarnaast verbeteren ontspanningstechnieken je belastbaarheid, doordat de herstelprocessen na inspanning bevorderd worden. Ook word je je meer bewust van je lichaam en de mogelijke spanning in je lichaam. Door deze spanningsbewustwording en de toename van lichaamsgevoel leer je je eigen grenzen beter kennen.

## HOE?

Je kunt je stress verlagen en ontspannen door:
Ademhalingsoefeningen, Ontspanningsoefeningen, Visualisatie en Mediatie

**Ademhalingsoefeningen**
Door stress kan je buikademhaling een borstademhaling worden. Hierdoor ga sneller en oppervlakkiger ademhalen. Hierdoor neem je minder zuurstof op en raak je eerder vermoeid. Ademhalingsoefeningen richten zich daarom meestal op het ademen vanuit je buik en het verlengen van je uitademing. Je ademfrequentie gaat dan omlaag, je ademhaling wordt minder oppervlakkig, je longen vullen zich beter en er ontstaat een ontspannen gevoel. Op www.lerenpresteren.nl staan meerdere ademhalingsoefeningen die je kunt gebruiken.

**Ontspanningsoefeningen**
In de sport wordt vaak gebruik gemaakt van ‘Progressieve relaxatie’ en de ‘Bodyscan’.
Bij progressieve relaxatie span je één voor één je verschillende spiergroepen stevig aan om ze vervolgens weer te ontspannen. Op deze manier ervaar je goed het verschil tussen spanning en ontspanning, wat belangrijk is om meer ontspanning te leren vinden.
Bij de bodyscan ga je in gedachten lichaamsdeel voor lichaamsdeel af. Dit kan je zelf doen door bij elk lichaamsdeel even stil te staan en te voelen, maar je kunt het ook op geleide van een stem doen. Kijk voor audiobestanden van beide oefeningen op www.lerenpresteren.nl

**Visualisatie**
Je kunt je ook verbeelden dat je op een fijne, ontspannen plek bent, bijv. het strand. Door in je verbeelding gebruik te maken van al je zintuigen (de zee horen ruizen, het warme zand voelen onder je voeten, de frisse zeelucht ruiken en van het weidse uitzicht genieten) komt je lijf helemaal in die sfeer en ontspant het zich. Op www.lerenpresteren.nl staan (audio)visualisatiesoefeningen die je kunt doen, zoals de ‘Going to the beach’ en ‘Favoriete Plek’.

**Meditatie**
Je kunt leren mediteren door je te richten op je ademhaling en als er gedachten of gevoelens opkomen, deze op te merken en je aandacht daarna weer te richten op je ademhaling. Hier kun je ook apps voor gebruiken zoals ‘Head Space’, ‘sbtbreathe’, ‘calm’ of ‘VGZ Mindfulness coach’ app.

## MEER...

- Video: Kobe Bryant - The Power of Sleep & Meditation
- Artikel: Ontspannen, hoe werkt dat?

Afke van de Wouw is Performance coach en werkt bij WOUW Performance Coaching op de KNVB Campus en in haar praktijk in Utrecht. Ook is ze schrijfster van het boek *Leren Presteren*

## Dit document is tot stand gekomen door:

| | |
|---|---|
| flow MENTALE TRAINING | **Daniëlle van der Klein-Driesen**<br>SPORTPSYCHOLOOG VSPN®<br>Docent sportpsychologie VSPN<br>Orthopedagoog van Flow Mentale Training |
| www.joycejansen.com | **Joyce Jansen**<br>SPORTPSYCHOLOOG VSPN®<br>Expert Prestatiegedrag TeamNL – CTO Zuid<br>Praktijk voor Sportpsychologie Joyce Jansen |
| UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM | **Yannick Balk**<br>Sportpsycholoog<br>Docent Sport- en Prestatiepsychologie<br>Aan de Universiteit van Amsterdam. |
| **Maren Broekens**<br>**Sport- & Prestatiepsychologie** | **Maren Broekens**<br>Sportpsycholoog<br>Bewegingswetenschapper en<br>Leefstijl- en burnoutcoach |
| WOUW PERFORMANCE COACHING | **Yara van Gendt**<br>SPORTPSYCHOLOOG VSPN®<br>bij WOUW Performance Coaching<br>bij Yara Sportminded in Zwolle |
| WOUW PERFORMANCE COACHING | **Afke van de Wouw**<br>Sportpsycholoog<br>bij WOUW Performance Coaching<br>en haar praktijk in Utrecht.<br>Schrijfster van boek *Leren Presteren* |