

MENTALE TRAINING VOOR LOSERS?

“Waarom lukt het mij toch niet?” Haar frustratie is door de telefoon hoor- en voelbaar. Ze doet er alles aan om te blijven werken. Haar werktijden zijn gewijzigd en ook haar takenpakket is aangepast: ze staat minder voor de klas en heeft meer coördinerende taken gekregen. Haar werk maakt haar gelukkig, maar ze blijft zo moe.

We nemen haar week met al haar activiteiten en herstelmomenten door. Het knelpunt wordt zichtbaar. Ze geeft drie ochtenden les maar blijkt bijna de hele week met haar gedachten bezig te zijn met het voorbereiden van de lessen. Haar hersenen krijgen heel weinig rust. Ze slaapt slecht en ook als ze op de bank aan het uitrusten is, blijft ze maar malen in haar hoofd. Haar mentale belasting is hoog en dat heeft een negatieve invloed op haar energieniveau.

Er zijn helaas mensen die negatief tegen mentale training aankijken. Ze zien de ‘grijze-wollen-sokken-types’ voor zich die de hele dag mediteren of op andere manieren zweverig bezig zijn. Zonde. Vaak hebben ze geen idee wat het precies inhoudt of hebben ze de klok horen luiden zonder te weten waar de klepel hangt. Onbekend maakt tenslotte onbeminde.

Topsporters, toptrainers en steeds meer managers maken er gebruik van. Zij schamen zich daar allermist voor omdat ze hebben gemerkt dat het hen daadwerkelijk helpt. Tijdens een revalidatie is het mentale aspect zelfs vaak doorslaggevend voor het te behalen eindresultaat.

Iedereen vindt het vanzelfsprekend dat training nodig is als je bijvoorbeeld mee wilt doen aan een lange wandeltocht. Wil je meer uit jezelf halen dan is aandacht schenken aan je mentale vaardigheden van groot belang. Je leert ook slimmer omgaan met je energie. Leven en werken met reuma, vergt naast lichamelijke training mentale training.

En ja, bekende middelen hiervoor zijn onder andere meditatievormen als mindfulness en visualisaties. Voor losers? Integendeel, het is juist zeer krachtig. Mentale training helpt je gezondheid te verbeteren.

Annemiek de Crom houdt zich al meer dan dertig jaar bezig met het thema arbeid & gezondheid en is gespecialiseerd in werken met een chronische aandoening.
www.annemiekdecrom.nl

WIE IS ANNEMIEK?

Nieuwe columnist voor ReumaMagazine

Annemiek de Crom houdt zich bezig met het thema arbeid & gezondheid. Aanleiding was de diagnose reumatoïde artritis op haar 26ste, in 1990. “Ik kwam erachter dat de zorg toen wel goed geregeld was, maar ik zelf moest uitzoeken hoe ik mijn werk en leven met mijn gezondheidsklachten kon combineren. Alle begeleiding op dit gebied ontbrak. Dat kostte mij veel energie en veroorzaakte frustraties. Er was sprake van onbegrip en miscommunicatie met mijn toenmalige werkgevers. Het heeft mij twee keer een baan gekost wat achteraf onnodig was. Ik kreeg van de vakbond ook nog eens hele slechte adviezen. Mijn liefde voor het onderwerp arbeid en gezondheid, en specifiek werken met een chronische aandoening, was geboren.”



Annemiek heeft inmiddels meer dan dertig jaar ervaring met dit thema. Ze is gespecialiseerd in werken met een chronische aandoening. Ze startte haar loopbaan als fysiotherapeut en revalideerde mensen met ernstige problemen aan hun gewrichten. Zo kwam ze ook in aanraking met de maatschappelijke knelpunten waar deze mensen tegenaan lopen. Nu is ze een gedreven voorlichter, trainer, participatiecoach voor chronische zieken, motivatiespreker en medeontwikkelaar van diverse trainingen en workshops op het gebied van chronisch ziek en werk.

Annemiek inspireerde honderden mensen met een chronische aandoening en (zorg)professionals om succesvol en vooral plezierig aan het werk te blijven of te komen. Ze is onder andere initiatiefnemer van de training ‘Grip op je vermoeidheid’, een programma dat mensen met een chronische aandoening helpt slim met hun energie om te gaan zodat ze toch de dingen kunnen doen die ze graag willen. “Ik geloof erin dat leven en werken met een chronische aandoening geen worsteling hoeft te zijn. Dat je nog steeds de dingen kunt doen die je graag wilt alleen vaak op een andere manier dan je gewend bent. Er is meer mogelijk dan je denkt!”

Annemiek de Crom gaat columns schrijven voor ReumaMagazine. De eerste is op deze pagina te lezen.