



Waarom vandaag dit onderwerp?

Het lichaam presteert het beste als het in een fysiek goede conditie verkeert: conditie, kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid en coördinatie. Daar bestaat geen discussie over.

Hoe deze motorische vaardigheden getraind worden is alom bekend en daar gaat het vandaag niet over.

Om een optimale prestatie te leveren zijn natuurlijk goede technische en tactische vaardigheden nodig, daar wordt ook veel aandacht aan besteed. Talent (een aangeboren aanleg) speelt daar vaak een rol in.

En dan is iedereen het over eens dat hoe de sporter het verder “in zijn kop beleeft” bepalend kan zijn of hij een topper wordt, middenmoot blijft of onder zijn niveau blijft presteren.

Je hoort trainers vaak roepen: hij heeft er alles voor gedaan, hard getraind, goed gegeten, goed uitgerust, hij is fit. Als hij zijn hoofd er nog bij kan houden en lekker in zijn vel zit, dan wordt het zeker een succes. Als ik dan aan de trainer vraag “wat heb je voor dat kopje gedaan?” krijg ik vaak geen antwoord.

Mentale training is toch voor watjes hoor ik sommige zeggen, ik denk vaak dat dit meer een uiting van onwetendheid is.

Wat de meesten voor het kopje van de sporter doen, dat vindt vaak alleen plaats vlak voor de wedstrijd. De trainer probeert nog op een sporter in te praten en te schreeuwen, kreten als “je kan het”, “hij is van jou”, “jij bent de baas”, ik heb ook nog weleens gehoord, “doe het voor je kinderen”. Soms werkt het (toeval ??) en soms weer niet. Als je vlak voor een grote finale nog keihard moet schreeuwen om je atleet te motiveren, (vaak onzekerheid of onwetendheid van de trainer) doe je dus wel aan een vorm van mentale voorbereiding. De vraag is of je daar niet eerder aandacht aan moet besteden. Als de sporter op dat moment nog niet op en top gemotiveerd is dan ontbreekt er een heleboel (en ja nu komt het woord) in zijn “mentale voorbereiding”.

Wat is mentale voorbereiding en wat is het doel daarvan?

Mentale training is een sporter proberen aan te leren (coachen) op welke wijze hij zich ook geestelijk kan voorbereiden zodat zijn lichaam op het juiste moment in een ideale prestatietoestand kan komen, hij moet kunnen herkennen welke gevoelens en gedachten daarbij horen en ook nog belangrijk is dat hij daar controle over moet hebben.

Wanneer is een sporter mentaal goed voorbereid?

- Hij is in staat te voelen, spanning te signaleren en/of te ontspannen.
- Hij herkent het juiste stress niveau, teveel stress werkt blokkerend, te weinig levert geen succes op.
- Hij voelt aan zijn ademhaling en bewustzijnstoestand dat hij in de juiste stand staat om te presteren.

Dit zijn belangrijke voorwaarden om op een ideaal prestatie niveau te komen, het zenuwstelsel is op het juiste moment voorbereid op wat van hem verwacht wordt en je wordt scherper, alerter.

Een sporter dit alles te leren doen gaat helaas niet vanzelf, er is “mentale training” voor nodig.

Herkent u de sporter (vechter) die altijd te laat opgang komt, of vlammend uit de warming up komt en niets presteert tijdens de partij? De ene keer lukt alles en verkeert de sporter in een ideale toestand en de volgende partij vraag je je af waar die pit is gebleven van de vorige keer. Terwijl alle omstandigheden bijna identiek zijn, dezelfde trainer, dezelfde eetschema's, dezelfde warming up, maar de sporter draait vandaag niet lekker. Of ze gaan pas knallen als ze achter staan, vraag je je dan niet af waarom niet vanaf het begin?

Veel voorkomende verklaringen: het is de vorm van de dag, hij had zijn dag niet, de tegenstander vocht te passief. De sporter roept vaak “ik weet het niet het liep niet zoals de vorige keer, ik kon mijn draai niet vinden, ik voelde die vlam niet die ik vorige keer wel had, ik was dit keer zo snel vermoeid en kon niet goed herstellen”, enz. Uitgesproken redenen om wat te gaan doen aan mentale voorbereiding. Maar ook hier geldt, zoals voor iedere vaardigheid: als je wat wilt leren, zal je er energie in moeten steken.

Wat verstaat men onder mental coaching?

Mental coaching is precies wat het woord zegt, het coachen van de mind. Er zijn vele vormen van mental coaching. Je kan het hebben op de werkvloer om iemand beter te leren omgaan met zijn emoties, mensen die bang zijn voor pijn, mensen die angsten en fobieën hebben. Kortom, je leert mensen om beter om te gaan met stress situaties.

Maar ik ga ervan uit dat die vraag nu gaat om mental coaching in de sport.

In de sport wordt mental coaching vooral gebruikt om de sporter beter te laten presteren.

Je leert hem focussen om op de juiste tijden te pieken, je leert hem ontspannen zodat hij op de juiste momenten het juiste spanning en stress niveau te bereiken, je leert technieken die bij hun passen en bij hun werken. Je leert ze visualiseren op de juiste manier en nog veel meer tips en trucs om afleidingen te vermijden. Deze methode wordt niet alleen gebruikt in de professionele sportwereld maar ook in de zakenwereld.

Wanneer is er sprake van mental coaching?

Mentale coaching is niet het schreeuwen naar je sporter dat hij harder moet werken en beter zijn best moet doen, dat is aanmoedigen.

Voor mij is er sprake van mentale coaching als met een gestructureerd plan gewerkt wordt om een sporter zichzelf te laten voorbereiden op wat voor hem een ideaal prestatie niveau is. Dus plannen-uitvoeren- evalueren- bijstellen etc. Er zijn vaste basisvaardigheden om te leren ontspannen, te focussen, visualiseren en je gedachten te controleren, maar iedere atleet ervaart dat de ene vorm voor hem beter werkt dan de andere.

Je bent eigenlijk fysiotherapeut, maar hoe groot is de rol van het mentale in je begeleidingen?

Een moderne fysiotherapeut is in mijn ogen een combinatie van een behandelaar, trainer en vooral ook een coach. In mijn geval is het trainer-coach gedeelte een uit de hand gelopen hobby waarin ik mij verder ben gaan specialiseren. Bij mij is de rol van mentale begeleider heel erg verweven in mijn begeleiding. Ik leer altijd eerst mijn atleet kennen door goed naar hem te luisteren en te observeren waar hij gevoelig voor is. Elke atleet is bij mij op de eerste plaats een mens met zijn sociale structuur en omgeving om zich heen, die hem beïnvloeden op bewuste of onbewuste wijze. Ik probeer te ontdekken wat zijn sterke en zwakke kanten zijn. Ik probeer begeleiding op maat aan te bieden. Ik kom heel erg onrustige jongens tegen die vaak ook erg ongestructureerd van alles willen doen, liefst vandaag nog, en naar iedereen luisteren. Er zijn anderen die daar de tijd voor nemen en selectief zijn, de kat uit boom kijken, een duidelijk doel en uitgestippeld plannetje hebben.

Bij mental coaching wordt vaak gesproken over cognitieve gedragstherapie, wat houdt dit in?

Cognitie zijn alle denkprocessen en overtuigingen die zich in je hoofd afspelen en vooral bepaald worden door ideeën en denkbeelden die je hebt. Deze ideeën en denkbeelden zijn vaak een voortvloei van al je ervaringen, herinneringen en gedachten en zijn vaak ook cultureel bepaald.

Cognitieve gedragstherapie is simpel gezegd snappen (in je hoofd) waarom je op een bepaalde manier ergens op reageert. Als je wat wil veranderen in je

gedrag moet je eerst je huidige gedrag en bijkomende reacties daarop kunnen begrijpen, dus wat levert het gedrag me op en hoe wordt er tegen me aangekeken met dit gedrag. De omgeving (respect, waardering of afkeuring) zal ook invloed hebben op het feit of je moet veranderen of niet.

In mental-coaching speelt cognitie soms ook een rol.

Voorbeeld: een sporter die gelooft dat hij een wedstrijd heeft verloren omdat hij niet op tijd had gebeden.

De coach vindt dat hij niet gefocust was en teveel werd afgeleid door vrienden, pers en publiek. Daardoor verloor hij zijn concentratie en verloor de wedstrijd.

2 verschillende opvattingen (bepaald door cognities) waarom een wedstrijd werd verloren, wie heeft er gelijk?

Wat zijn de belangrijkste eigenschappen die een goede mental coach moet hebben?

De belangrijkste eigenschappen van een goede mental coach zijn niet anders dan die van een andere coach. Goed luisteren, lok je atleet uit om te praten, (ver)oordeel niet en probeer uit te vogelen op welke wijze je atleet de beste prestatie kan leveren. Training op topniveau is maatwerk. Ken je atleet niet alleen in de sportschool, maar probeer ook zijn leefwereld en omgeving te kennen en te begrijpen. Dat verklaart veel over zijn gedrag en reacties.

Is er een bepaald patroon in je coaching?

Er is zeker een bepaald patroon in coaching, maar ik zie dat meer als een leidraad. Iedereen moet kunnen ontspannen, maar de techniek is voor een ieder anders. De een doet het zittend met zijn ademhaling, de andere sluit zijn ogen. Daarna maak je atleten bewust van wat emoties met ze doet (angst, boosheid, vermoeidheid, spanning). Je gaat werken richting het beheersen van spanning en zoeken naar het juiste stressniveau, leer ze focussen, visualiseren, de juiste ademhaling enz.

Gebeurt je begeleiding bij iedereen anders?

Zie hierboven

Veel atleten zijn soms bijgelovig, vind je dat een slechte of een goede zaak?

Of bijgeloof een goede of slechte zaak is, is niet zo zwart wit een antwoord op te geven. Als bijgeloof leidt tot het gewenste resultaat en de sporter voelt zich daar prettig bij, moet hij dat zeker doen. Als bijgeloof maar niet tot irritatie leidt naar andere leden van het team. Subjectief gesteld bijgeloof heeft bij mij zijn grenzen. (Bij)geloof is heel erg individueel en sommige sporters kunnen daar heel veel kracht uit putten, dat is vooral afhankelijk van hun cognitie (zie uitleg boven).

Wat is het belang van placebo's? Aan te moedigen of af te raden?

Placebo's die werken raad ik niet af, in de geneeskunde is placebo nog een veel toegepaste truc.

Ik heb ze zelf ook weleens gebruikt en het blijkt dat hoe meer vertrouwen de sporter heeft in de begeleider en hoe krachtiger de uitleg achter de placebo,

www.Reatsports.com Martini van Geffenstraat 48 1068 GL Amsterdam +3120 6194588

hoe beter die werken.

Als de dokter iets voorschrijft en de patiënt gelooft in zijn dokter, werkt het beter dan als hetzelfde middel door de buurvrouw zou worden gegeven.

Hoe pep je je sporters op voor de wedstrijd? Zijn er bepaalde trucjes die je toepast?

Sporters oppeppen is bij een ieder anders, observeer en beoordeel of ze wel een oppepper nodig hebben. Bij sommige sporters moet je juist de pep eraf halen, want ze zijn veels te gespannen of geconcentreerd, gaan daardoor verkrampen en verliezen souplesse en hun doel uit het oog.

Trucjes zijn erg afhankelijk van de partijen en situaties. Meestal gebruik je ze om plezier terug te brengen en ze te herinneren dat ze bevoorrecht zijn om deze prestatie te mogen leveren. Of dat deze momenten later de mooiste zullen zijn dus geniet er vast nu van.

Hoe belangrijk is een scherpe geest voor een sporter?

Een scherpe geest is voor een ieder belangrijk, voor de sporter met name als hij moet presteren. Tijdens trainingen en bepaalde leermomenten moet hij veel opslaan en verwerken en daarnaast is de focus op de prestatie erg van belang

Sommige jongens bezitten enorm veel talent, maar worden zo zenuwachtig voor de wedstrijd, dat ze niets meer presteren, hoe ga je daar mee om?

Ik kan daar niet voor elk geval antwoord geven, maar het is wel van belang te weten waarom ze zo zenuwachtig zijn dat hun wedstrijdprestatie eronder lijdt. Wordt er teveel van ze verwacht en kunnen ze dat niet waarmaken bijv. druk van ouders, trainers, vrienden etc.? Het is ook van belang te weten of je met een beginner te maken hebt, dan heeft het met andere zaken te maken (bijv. het niet kunnen omgaan met wedstrijdspanning, angst voor het onbekende), of met een gevorderde sporter, dan zijn meestal andere zaken een probleem (bijv. sponsor verwachtingen, het niet kunnen vinden van het "vuur" van hun vorige partijen, een vervelende herinnering uit een vorige partij, etc.).

Voor alle genoemde vormen ligt de aanpak anders, het belangrijkste is te komen tot de kern van het probleem. Dat vereist speciale vaardigheden van de coach om dat naar boven te halen, speciale gesprekstechnieken. En als de oorzaak (of meerdere) bekend zijn, dan pas kan je gaan zoeken naar een gepaste oplossing (en dan nog maar hopen dat het werkt).

Is stress bij een sporter een goede of een slechte zaak?

Stress is een gezonde zaak, het is essentieel in het dagelijks leven. Het brengt ons lichamelijk en geestelijk in de juiste stemming en het zorgt ervoor dat we kunnen presteren en kunnen genieten.

Bij stress maakt je lichaam bepaalde hormonen aan die ons heel zenuwstelsel op scherp zetten Sporters die moeten presteren moeten hun lichaam op een bepaald stress niveau brengen, anders is prestatie onmogelijk. Gelukkig dat stress bestaat, zonder stress is het leven saai. Stress wordt nu beschreven als onze vriend en is heel positief.

Stress wordt pas een slechte zaak als het voortdurend aanwezig is zonder dat er daar goede redenen voor is. Langdurig aanhoudende stress is wel schadelijk

www.Reatsports.com Martini van Geffenstraat 48 1068 GL Amsterdam +3120 6194588

voor je gezondheid, je lichaam is constant in staat van paraatheid terwijl dat niet nodig is, daardoor pleeg je lichamelijk en geestelijk roofbouw en raak je in een fase van vermoeidheid en verminderd prestatie vermogen. Een voorbeeld is constant denken aan een gevecht dat je nog moet leveren, op het moment van het gevecht ben je zo moe van die beelden dat je niet meer het juiste stress niveau kan bereiken en niet meer kan presteren.

Voor een uitgebreidere uitleg op deze vraag raad ik u aan mij artikel te lezen met als titel "Stress vriend of vijand" auteur Rayen Bindran.

<http://www.reat.nl/presentaties> en zoek artikel op.

of rechtstreeks naar artikel <http://www.reat.nl/images/stories/docs/stress%20aristo%20tekst.pdf>

Wat doe je als trainer als je ziet dat je sporter overgestressed is?

Je moet eerste weten of je sporter overgestressed is, wat zijn voor jou als trainer de criteria? Ik denk dat je bedoelt overgeconcentreerd. Als je dat vermoedt is het van belang eerst de oorzaak op te zoeken, vraag je af waarom en probeer daar met gerichte vragen te stellen en goed te luisteren achter te komen. De oplossing moet meestal van de sporter komen, het probleem en het antwoord dat bij hem past zit vaak al opgesloten in de sporter. Het vergt wederom gespreksvaardigheden en technieken om daar een gepast oplossing voor te vinden.

Een praktische oorzaak kan zijn dat je sporter de hele dag bezig is met zijn wedstrijd en dus de gedachten stroom overruled wordt door alles wat met de prestatie te maken heeft. Gevaar is dat op moment van prestatie het lichaam uitgeput is van deze gedachte en geen optimale scherppte van het zenuwstelsel meer kan bereiken. Een ander gevaar is dat de werkelijkheid in contrast is met de gedachtestroom. Je focus was niet conform geluid, beeld, geur, gevoel etc. van de wedstrijd en je maakt nu alles voor het eerst mee terwijl je dacht alles al voorgeprogrammeerd te hebben en dat programma laat je nu in de steek.

Hoe ga je om met atleten die goed voorbereid zijn en tijdens de wedstrijd falen door zenuwen?

Deze vraag is al gesteld in andere woorden: zie vraag: *Sommige jongens bezitten enorm veel talent, maar worden zo zenuwachtig voor de wedstrijd, dat ze erna niets meer presteren, hoe ga je daar mee om?*

Kan je stress in iets positiefs ombouwen?

Met deze vraag suggereer je dat stress iets negatiefs is, en dat is niet zo.

Zie mijn antwoord: *Is stress bij een sporter een goede of een slechte zaak?*

Hoe ga je om met atleten die zich tijdens de wedstrijd emotioneel laten vangen ?

(Geen namen in voorbeelden, is schending van privacy of roddel over een ander. Vooral niet op papier, een mondeling verhaal over een gebeurtenis is altijd wel leuk voor seminar)

Atleten die zich emotioneel laten vangen en iets stoms doen, hebben ook vaak iets van "je zelf niet meer onder controle hebben". Dit is een maatschappelijk probleem en is niet zo makkelijk in een A4tje te verklaren. We weten erg weinig af van wat zich afspeelt in de black box op momenten dat dit gebeurt. Als

www.Reatsports.com Martini van Geffenstraat 48 1068 GL Amsterdam +3120 6194588

het iets is dat structureel voorkomt is het meer werk voor een ervaren psycholoog en niet voor een coach.

Je ziet wel vaker dat als belangen te groot worden, mensen daar niet op een adequate manier mee om kunnen gaan, uitgesproken voorbeelden van mensen die meer moeten leren ontspannen. Er wordt veel meer gedaan om spanning op te jagen in sporters, waardoor hun adrenaline gehalte zo hoog is dat daar geen controle meer over is.

Als het een incident is, kan je gaan praten over wat er aan de hand is geweest en proberen de oorzaak te achterhalen en in de toekomst te voorkomen (soms ligt de reden buiten de sporter zelf, spanning privé en soms in een sporter zelf, medicatie of drugs).

Heb je al eens het gevoel gehad dat je geen vat kreeg op je sporter? Wat doe je dan?

Ik heb altijd wel iets voor een sporter kunnen betekenen, of dat altijd voldoende is betwijfel ik soms wel. Het heeft ook te maken met de band die je met een sporter hebt. Sommige zaken moet je dan overlaten aan een geheel onafhankelijk persoon buiten het team om. Ik heb geregeld mensen door gestuurd naar een sportpsycholoog omdat ik het gevoel had dat er mentaal nog het een en ander verbeterd kon worden, maar ik daar niet de juiste persoon voor was of daar de vaardigheden niet voor had.

Ben je soms boos op je atleten? Is dat niet moeilijk omdat je bij hen in loondienst bent?

Ik ben ook weleens boos op atleten maar dat heeft nog nooit tot een breuk geleid, dat komt ook omdat ik hun gedrag altijd wel probeer te snappen. Het gaat er meestal om dat ze niet gedisciplineerd gedrag vertonen (te laat komen, niet genoeg ontspanningsoefeningen doen etc). Ik probeer niet te betrokken te raken in hun soms lakse manier van omgaan met belangrijke zaken, leg vaak de verantwoording terug bij ze. Ik probeer mijn passie en drive in mijn werkzaamheden niet door hun gedrag te laten beïnvloeden.

2^{de} vraag: ik ben bij geen enkele sporter in loondienst. Ik ben als directeur in loondienst bij ReAT. En alle sporters krijgen van ReAT B.V. een nota voor de geleverde diensten. ReATsports heeft met sommigen een sponsercontract, maar dat is zakelijk goed geregeld.

Is het al voorgekomen dat je een atleet begeleidde van wie de honger om te winnen niet groot genoeg was? Hoe tracht je dat op te lossen?

Ja, dat gebeurt nog steeds. Ik probeer te luisteren naar de drive van de atleet, probeer hem weer voor zichzelf te laten ontdekken waarom en voor wie hij moet winnen. Het enige wat ik doe is de eventuele verwarring in zijn hoofd voor hem op een rijtje te zetten en aan hem de keuze over te laten om daar een oplossing voor te vinden. Ik kom nooit met oplossingen bij een sporter, met mijn gesprekken en vragen breng ik hem op ideeën en oplossingen. Ik kan geen oplossingen bedenken want die zijn gebaseerd op mijn cognitie en beleving van het probleem, en die passen niet bij een ander.

Is het moeilijk om je atleten te blijven motiveren?

Nee, de meeste van mijn atleten zijn erg gemotiveerd. Ik ben wel in een luxe positie dat ik vaak wel gemotiveerde mensen om me heen heb. De niet gemotiveerde sporters zie ik niet, want ze komen niet. Ik probeer wel mijn atleten gemotiveerd te houden door ze steeds te prikkelen met nieuwe uitdagingen, zowel in de training als met doelen stellen, die realiseerbaar en meetbaar zijn.

Kan je enkele voorbeelden (succesverhalen) geven vanuit je ervaring?

Als het om behandelen gaat zijn er een hoop. Maar om het te houden in de sfeer van de coaching zal ik 3 voorbeelden geven.

Sprinter A kreeg al 2 jaren achterelkaar een hamstringblessure tijdens de halve finale op de NK sprint 100 M. Dit keer was ik vlak voor een 3^{de} halve finale NK sprint met hem en hij begon zich weer onzeker te voelen. Hij klaagde al dat hij bang was dat het weer zou gebeuren. Ik moest wat verzinnen, want hem alleen vertellen er niet aan te denken was een foute opdracht. Zeggen dat je ergens niet aan moet denken stimuleert juist de gedachte daaraan. Dus de truc was dat hij ergens anders aan moest denken tijdens zijn sprint. Ik gaf hem de opdracht deze race uit te lopen, ik wachtte 10 meter voorbij de finishlijn en wilde van hem horen hoeveel stappen hij heeft gemaakt tijdens de 100 meter race. Hij moest dus alleen geconcentreerd zijn stappen tellen in gedachten. Na het startschot duurde het 10.56 sec. Toen hij over de finish stoomde met een hand in de lucht en schreeuwde 41 naar me. Hij had dus over 100 meter 41 stappen gemaakt, door zijn focus te verleggen dacht hij niet meer aan zijn hamstrings perikelen, bleef heel en werd eerste dat jaar.

Vechter B die leer ik tijdens de trainingen om te gaan met vermoeidheid, vaak in mijn conditie trainingen leer ik hem dieper gaan dan hij zelf verwacht en coach ik hem dat vermoeidheid een subjectief gevoel is. Of het werkt is moeilijk te meten maar wat deze vechter me vertelde is toch een mooi verhaal. Hij vocht tegen Sem Schilt en in de 2^{de} ronde voelde hij de uitputting komen, en toen dacht hij aan de heuvels en trappen die hij bij moest sprinten. Hij vertelde toen ik daaraan terug dacht, hij ineens een boost van energie kreeg want die heuvels waren zwaarder en dat kon hij toen ook volhouden. Dus kreeg hij vertrouwen dat hij dieper kon gaan, hij was niet bang voor het gevoel.

Sporter C zou een van zijn belangrijkste partijen vechten tot nog toe, had zich ontzettend goed voorbereid, zwaar getraind en een zwaar dieet en precies 1 week voor zijn partij werd hij goed ziek (koorts, zwak en misselijk). Er brak al een ongerustheid en onzekerheid uit bij de vechter, trainer, manager en familie rondom hem. Als iedereen om hem heen gaat twijfelen, worddt het lastig. Ik verklaarde dit als de beste voorbereiding ooit, het lichaam was aan het pieken en nu wilde het lichaam gedwongen een paar dagen rusten om een optimaal trainingseffect te halen, de supercompensatie dus (en misschien was dat ook zo). Die overtuiging bracht weer rust en zekerheid in de gehele omgeving en 2 dagen voor het gevecht trainde de vechter weer voor het eerst en vocht op de wedstrijddag de beste partij die hij in mijn ogen tot nog toe heeft gedraaid.

Tot slot, is het soms moeilijk om jezelf te motiveren?

Ik denk niet eens aan het feit dat ik mezelf moet motiveren, ik beschik over een enorm dosis luxe. Ik voel me net een duizendpoot die van alles kan en dus doe wat ik leuk vind. Mijn werk is een uit de hand gelopen hobby, ik kan uitermate veel variëren in mijn bedrijf. De ene keer ben ik fysiotherapeut en behandelaar, de andere keer weer trainer-coach van topsporters, dan weer klussen in het buitenland, dan weer adviseer ik in het bedrijfsleven over verzuimbegeleiding, ben spreker op een seminar of lezing voor een patiëntenvereniging. En soms ben ik gewoon een manager van mijn bedrijf die de hele week achter de PC zit met administratie, vergaderingen, personeelsbeleid en vele telefoontjes met verzekeraars. Kortom ik heb geen tijd om me zelf te motiveren, mijn gezin (vrouw en kinderen) zijn mijn stuwende kracht waar ik al mijn energie vandaan haal. Al ben ik nog zo moe, thuis leef ik weer helemaal op en voel ik me altijd weer super.