

= geen zin meer

= geen energie meer

DEPRESSIE & BURN-OUT

VOORKOMEN ALS TOPSPORTER



Dezelfde risicofactoren als iedereen om mentale problemen te ontwikkelen:

- Erfelijke druk
- Negatieve gebeurtenissen
- Lage sociale steun
- ...

+ bijkomende factoren als topsporter:

- Je bent die atleet
- Sport is je job
- ...

„ Sta geregeld stil bij wat je al verwezenlijkt hebt, probeer er bewust van te genieten! „

TIPS:

Besteed voldoende aandacht aan je **brede identiteit**

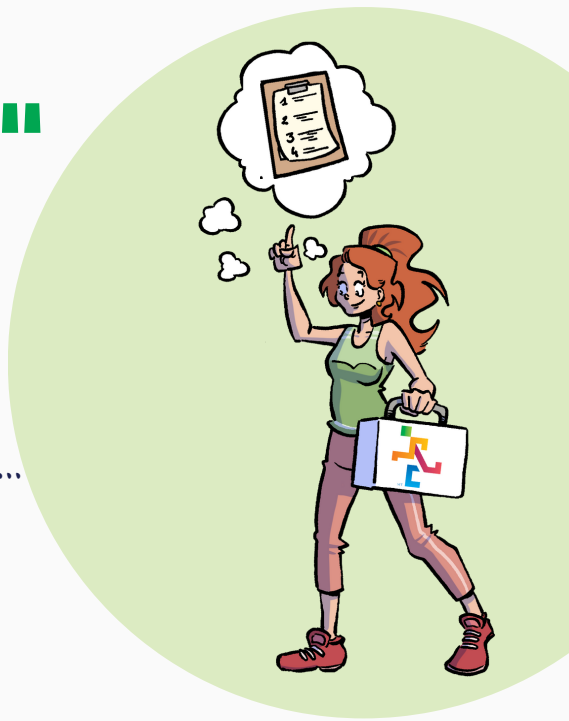
*Je bent ook partner, vriend(in), ouder, ...
Andere interesses*

Stel **uitdagende maar haalbare tussentijdse doelen**, die uiteindelijk kunnen leiden naar dat ultieme doel

Fysieke training —> Physical coach
Mentale training —> **Sportpsycholoog**

Blessures = ook een mentale uitdaging

Overleg tussen atleet & coach
met elkaar van gedachten wisselen

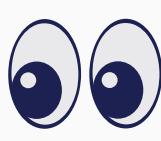


„ Geniet van succes, maar bekijk je prestatie ook kritisch „



Relativeer sociale media (of negeer ze)

Visualiseer **stressvolle gebeurtenissen**



deze op voorhand al eens beleven in gedachten

Leer omgaan met **euforie**

technieken om emotiecontrole te versterken

