

Rudy Heylen, mentaal begeleider in de sport

“Het is een lichaam- én geestverhaal”



FOTO: PHOTONIS

“DE MENTALE HULPVRAAG
WORDT NOG TE VAAK BEKEKEN
ALS EEN ZWAKTE”

Sportmanagement in de brede zin van het woord omvat ook steeds vaker het management van het mentale aspect. De tijden dat er met die mentale begeleiding lacherig werd gedaan, liggen in professionele sportkringen dan ook al lang achter de rug. Meer nog: het hoort er tegenwoordig gewoon bij, het is *part of the game*. Niet alleen op het internationale topsportforum, maar ook in eigen land werken steeds meer (top)sporters met een mental coach. De ene spreekt van sportpsycholoog, de andere van mental coach, mentale begeleider, breintrainer of stressmanager. Een ratjetoe van verschillende benamingen voor een materie die voor buitenstaanders vaak moeilijk te bevatten is. Maar die door insiders steeds meer als vitaal belangrijk wordt beschouwd. We spraken erover met een van 's lands bekendste sportpsychologen, Rudy Heylen.

AUTEUR: MARKO HEIJL

Het verschil zit 'm in de (top)sport steeds meer in procenten. Misschien is mentale begeleiding wel dat ene procentje. Of meer. We spreken Rudy Heylen in zijn praktijk, op de plaats waar steeds meer topsporters op zoek gaan naar dat symbolische procentje-of-meer. In de pers werd Heylen vorig jaar een van de hoekstenen van de titel van Club Brugge genoemd. En niet alleen bij Club, maar ook met bijvoorbeeld topcrossers Wout van Aert en Niels Albert, volleybalclub Roeselare, golfer Thomas Pieters, Ronde van Vlaanderenwinnaar Nick Nuyens en toprijtuiler Bart Aernouts schreef Heylen de afgelopen jaren mee aan tal van sportieve succesverhalen.

Maar succesverhalen of niet, je hebt nog steeds believers en non-believers. Coaches van de oude stempel die mentale coaching maar *'zever in pakskes'* vinden. Neem nu eens Marc Wilmots, die onder de boutade 'Ik ben er en dat is genoeg' weigerde een mental coach aan zijn staf toe te voegen. Afloop bekend. Onwetendheid is vaak een kwade muze. Mogelijk heeft het feit dat mentale begeleiding zoveel onbevattelijker is dan pakweg het werk van *physical coach* daar iets mee te maken. Ja, wat doet een sportpsycholoog nu eigenlijk?

“Dat hangt heel veel af van de insteek van waaruit je acteert”, zegt Heylen. “Ik hanteer een oplossingsgerichte insteek, die voortkomt vanuit het systeemdenken. Oplossingsgerichte systeemtherapie is een opleiding die ik heb genoten in Brugge van een van de

founding fathers, Alfred Korzybski, een psycholinguïst. En dat is waar het mij om gaat, dat is mijn insteek: ik houd ongeloflijk van het gesproken woord, van de keuze van het woord. Elk woord dat je kiest, heeft een bepaalde, en soms ook een andere inslag. Als ik tegen iemand zeg 'Ik ben moe' of 'Ik ben uitgeput': dat is een wezenlijk verschil. En dat verschil, daar ga je dan op inspelen.”

Hulpvraaggericht

Wat maakt het nu voor mensen zo onbevattelijk? Heylen: “Dat er verschillende manieren zijn om naar problemen te kijken. Ook problemen in het presteren. Mijn insteek is dan ook die van de *performance enhancement*. Je wilt prestaties verbeteren. Daar zit een mentale component bij. Bijvoorbeeld in het voetbal: technisch, tactisch, fysiek en mentaal, samen is dat een vierluik waarbij je op alles moet inspelen. Het mentale luik kan je bekijken op verschillende manieren. Heel vaak wordt er hulpvraaggeoriënteerd gewerkt. Voor mij is het belangrijk dat de mensen met wie ik werk, zelf een hulpvraag hebben. Wat wil dat zeggen? Als er bij mij een doorverwijzing zou binnenkomen van een trainer die tegen een sporter zegt dat hij eens een keertje bij mij moet langskomen omdat hij het nodig heeft om bijgestuurd te worden, dan zal ik alleszins eerst vragen: ‘Wat wil jij zelf eerst bereiken?’ En als er dan als antwoord komt dat hij naar mij moet komen van zijn trainer omdat die vindt dat hij dat nodig heeft, dan zal ik niet met die sporter kunnen werken. Het is dus heel belangrijk de hulpvraag goed af te bakenen, te definiëren. Dus als je dan weet wat je wilt

bereiken, dan is dat soms een heel traject om dat te bekomen! Soms is de vraag: 'Wat vind je dat je zou moeten bereiken zodat je trainer je niet meer moet sturen?' Als hij tevreden is en vindt dat je niet meer moet komen, heb je misschien wel bereikt wat je moest bereiken. Dat is hulpvraagafbakening.'

'Het tweede belangrijke als mentaal begeleider is je mandaat verwerven', vervolgt Heylen. 'En dat is bijna letterlijk de vraag aan

de sporter: 'Mag ik je coachen? Vind jij dat ik bekwaam, vaardig en de juiste persoon ben om je hierin te begeleiden?' Dat gaat in twee richtingen. Ik ben geen klinisch psycholoog, dus een klinische hulpvraag – zoals bijvoorbeeld borderline, psychose of hechtingsproblematiek – zal ik dan ook heel gericht doorverwijzen naar een psychiater of klinisch psycholoog, die daar veel bekwaamder in is. Of voor bijvoorbeeld eetstoornissen bij sporters verwijs ik door naar Bert De Cuyper, die zich daarin heeft gespecialiseerd. Voor mij gaat dat over een afbakening. Ik vind gericht doorverwijzen het zeer goed helpen van je cliënt.

Komt een sporter niet meestal met een concreet probleem aanzetten?

'Ik werk niet probleemgericht, maar hulpvraaggericht. Een hulpvraag hoeft niet een probleem te zijn, een hulpvraag kan ook

performance enhancement-gericht zijn. Net voor ons gesprek was hier een triatleet die op een bepaald moment op zeer hoog niveau aan het presteren is. Wat kan die leren? Een van de dingen, en dat is niet probleemgericht, is dat hij nu bezig is zichzelf in een *wondering state* te plaatsen. Als je tijdens een Ironman van 8 à 8,5 uur onderweg bent, dan ga je niet alles kunnen controleren. Zijn mentale vaardigheid is 'I wonder what is going to happen': 'Ik vraag me af wat ik nu verder ga mogen doen in de rest van mijn wedstrijd'. Als je die vaardigheid hanteert, kan je eender welke tegenslag veel makkelijker een plaats geven. Een Ironman afwerken is misschien nog meer omgaan met de onvoorziene omstandigheden dan te controleren wat je zelf kan. De vaardigheden worden versterkt. Door een *wondering state* kan je jezelf nog hoger pushen, doordat je meer in de pijnzone blijft, waardoor je lichaam op een bepaald moment makkelijker endorfines zal vrijmaken

zodat je nog beter kunt doorgaan. Er is dus geen enkele sprake van een probleem, maar je kunt wel door een techniek, door een specifiek denkkader te hanteren, op een hoger niveau presteren.'

Kippen vangen

Een specialist die een atleet succesvol aan de knie heeft geopereerd, kan daarmee uitpakken en komt daarmee in de krant. Jij kunt daarentegen moeilijk naar buiten komen met je succesverhalen.

'Het hoort in mijn vak nu eenmaal zo dat je dat niet kunt, dat je dat niet doet. Het zit in een vertrouwelijke sfeer. De mentale hulpvraag wordt nog te vaak bekeken als een zwakte. Dat heeft ook een deel te maken met de persoonlijkheid van de begeleider. Er zijn collega's die makkelijker over hun cliënten in de pers spreken. Mijn uitgangspunt is: de sportpsycholoog, de mentale begeleider staat in de coulissen. Je moet niet mee op de voorgrond staan. En als je dan op een bepaald moment geciteerd wordt in de media, dan is het niet omdat je dat zelf hebt geïnduceerd, maar omdat er over je wordt gesproken.'

Je moet het honderd procent hebben van mond-tot-mondreclame?

'Absoluut.'

Je kwam ook op die manier bij Club Brugge terecht.

'Op een gegeven moment kreeg ik telefoon van Henk Mariman, die daar toen van *academy manager* naar *sports director* was geëvolueerd. Ze wilden een nieuwe wind laten waaien die meer verwetenschappelijk was. Dat betrof ook het mentale aspect dat ze in het eerste elftal wilden binnenbrengen, omdat het toen niet goed zat in de spelersgroep. Toen hebben ze het gros van de sportpsychologen in België de revue laten passeren. Ik vroeg achteraf aan Henk, die ik toen nog niet kende, waarom ze mij hadden gekozen. 'Jij was de enige die arrogant genoeg was om met deze ego's om te kunnen', was zijn antwoord. Ik heb dat vastgepakt en het heeft daar een vlucht genomen.'

Je hebt naar verluidt die ego's ook eens een keertje kippen laten vangen?

'Dat was om hen uit hun comfortzone te halen. We waren op stage in Marbella, en dan bekijk je natuurlijk ter plekke wat de mogelijkheden zijn, wat er voorhanden is. We maakten er een wedstrijdje van: om ter snelst de kippen vangen. Het winnende team werd dan een dag lang aan tafel bediend door het verliezende team.'

"MIJN UITGANGSPUNT IS: DE SPORTPSYCHOLOOG, DE MENTALE BEGELEIDER STAAT IN DE COULISSEN. JE MOET NIET MEE OP DE VOORGROND STAAN"



▲ Rudy Heylen in gesprek met toenmalig Club Bruggecoach Juan Carlos Garrido.



Door kannibalen opgevreten

Je had het eerder in ons gesprek over de vraag: 'Mag ik je coachen?' Ik kan me voorstellen dat er bij Club Brugge toch een aantal coaches waren die meenden dat zij de coach waren?

"Dat is ook zo. Christoph Daum was wat dat betreft uniek. Hij was afgestudeerd als licentiaat bewegingswetenschappen en hij had toen bij zijn afstuderen – dat zal begin jaren zeventig geweest zijn – een thesis gemaakt over sportpsychologie."

Een term die toen nog niet eens bestond.

"Inderdaad! Zijn thesis heette *Der Kopf, das dritte Bein* en ging over de psychologie in het voetbal. Héél vooruitstrevend! Daum heeft dan ook altijd het mentale zeer hoog gezet. Het is ook door toedoen van Daum dat mijn functie steeds belangrijker werd binnen Club Brugge. De eerste dag dat hij binnenkwam, zei hij tegen de verzamelde staf: *'Gentlemen, I usually bring in my own staff. Now, I will see. If it is good, it is good. If not, I will bring in my own staff.'* Ik herinner me de eerste wedstrijdvoorbereiding waarbij hij een mentale presentatie gaf. Hij deed voor elke wedstrijd twee of drie *mental meetings*. Activeren, enthousiasmeren ... Iedereen hing aan zijn lippen, zijn verhalen waren fantastisch! Na zo'n meeting, de spelers waren weg en we zaten nog even met de staf bij elkaar, zei hij: *'This is what I expect of you, but only better.'* Waarop ik antwoordde: *'Of course.'* De wedstrijd erna was tegen Lierse, ik deed

een *mental meeting*. Na de meeting kwam hij bij me en zei: *'This is perfect.'* Sindsdien heb ik voor elke wedstrijd een *mental meeting* gedaan."

Ben je dan soms een klankbord voor de coach, zelfs bij selecties?

"Het is al gebeurd dat een coach me vroeg: 'Als ik tussen die of die moet kiezen, wie zou jij dan op basis van de mentale gereedheid kiezen?' Wat niet wil zeggen dat die coach dan ook die keuze daadwerkelijk maakt, maar dat gebeurt, ja."

Wilmoets vond het anderzijds allemaal maar niets, of toch al zeker niet nodig. Ze hebben mij toch, was zijn reflectie over psychologische begeleiding. Kom je die houding, dit soort weerstand, ook vaak bij sporters zelf tegen?

"Absoluut! Weerstand is eigenlijk het signaal dat degene die de weerstand vertoont zichzelf niet begrepen voelt. Als je er zo naar kijkt, is weerstand nooit erg. Iedereen die weerstand biedt, is geen probleem, dat mag. Die zegt me eigenlijk dat ik nog niet genoeg naar hem heb geluisterd."

Sporters die van jongs af aan door ouders en grootouders de lucht in zijn geschreven, en ineens staat daar iemand met allemaal vreemde vragen en verhalen. Wat moet die 'lulleman' nou eigenlijk van me?

"Kan perfect, dat gebeurt. Ik kan dan maar het best verwijzen naar een uitspraak van Steve

VAN TERRORISMEBESTRIJDING TOT SYSTEEMTHERAPIE

"Aan de Lessius Hogeschool in Antwerpen had ik, als onderdeel van de bachelor psychologie, van Bert De Cuyper het keuzevak sportpsychologie", schetst Rudy Heylen hoe het voor hem allemaal begon. "Nadien kwam ik Bert opnieuw tegen in Leuven, waar ik criminologie studeerde, en sprak ik hem over die les aan: 'Ik wil er wel iets mee.' Ik ben beroepshalve begonnen op de luchthaven van Zaventem bij terrorismebestrijding, profiling van passagiers. Dat verveelde al snel, en op een gegeven moment zei mijn echtgenote me: 'Waarom doe je niets in de sport? Dat begeistert je!' Toen heb ik Bert gebeld. Ik herinner me nog wat hij zei: 'Dat is toeval: ik heb veel te veel werk, maar ik heb geen tijd. Ik zal je dus niet kunnen begeleiden, maar je mag meevolgen.' Toen heeft Bert me een jaar de kans gegeven aan de Topsportschool Volleybal in Vilvoorde. Ik werkte toen als personeelsverantwoordelijke in het onthaalcentrum voor vluchtelingen in Ekeren, en was daarnaast zelfstandig sportpsycholoog in bijberoep. Naast Vilvoorde begon Bert hier en daar al eens een cliënt door te verwijzen. Zo is het begonnen. Tot op een gegeven moment de combinatie te moeilijk werd, dat waren crazy dagen en honderd uur per week was niet genoeg. En dan kom je op een punt waarop je moet springen. Jezelf keihard smijten. Sindsdien is het alleen maar crescendo gegaan. Pas toen ik volledig zelfstandig ben gegaan, ben ik daarnaast begonnen met een specialisatie in de systeemtherapie."

De Shazer, een van de *founding fathers* van het oplossingsgerichte denken. Die kreeg op een bepaald moment de vraag van een van zijn cursisten: *'How can I convince my co-workers to use the same method?'* De Shazer antwoordde: *'My good friend, hide your missionary soul, because you will be eaten by the cannibals.'* Wat zegt hij daar? Als jij denkt dat je een missionaris moet zijn en gaan verkondigen wat de weg van denken is, dan zal je altijd opgeofferd worden, de kannibalen vreten je op. Dat heb ik altijd meegenomen. Mensen die niet overtuigd zijn, daar zal ik geen energie in stoppen om hen willens nillens te proberen overtuigen."

Je individuele atleten komen veelal uit vrijwillige keuze naar je praktijk. Maar bij voetballers is dat niet zo, daar heb je er toch altijd wel een paar in de groep die je kannibaalgewijs rauw lusten?

"Geen enkel probleem! Ook weer een uitspraak van Christoph Daum: *'If half of them had some use of what you brought, you did a very well job.'* Je moet niet iedereen willen besmetten. Ik heb wel het gevoel dat ik van het volle legioen bij Club Brugge het volle mandaat kreeg. Dat ze allemaal, ik kan geen uitzondering noemen, mee waren."

Macho motorcrosser

Bij mentale problemen in de sport denkt de leek meteen in termen van 'stress'. Je activiteiten worden in de volksmond weleens versleten als 'stressmanagement'.

"Het gaat veel breder. Het gaat ten dele over het managen van emoties en stress, maar er zit ook een stuk neuropsychologie achter. Je gaat dus ook rekening houden met de biochemische variabelen die maken dat een mens functioneert. En dan heb je natuurlijk wel wat inzicht nodig in hoe stress wordt geïnduceerd. Daar zit een serotoninebasis achter. Daar komt adrenaline bij kijken, dan wordt cortisol geproduceerd. Die cortisol zorgt voor een spiertonusverhoging. Die zorgt er dan weer voor dat je techniek, als het om fijnmotorische vaardigheden gaat, erop achteruitgaat en dat je explosiviteit afneemt."

Stress helpt toch ook in bepaalde mate?

"Dat klopt, daarom ook spreken we over stressmanagement. Je hebt die cortisol ook cruciaal hard nodig om in beweging

te blijven. Als je mild en korte tijd beweegt, dan verbrand je die cortisol. Maar vanaf het moment dat je intensief en langdurig beweegt, dan moet je lichaam nog eens extra cortisol aanmaken. Iemand die dus met een uitgeputte bijnierschors kampt wegens te diep en te hard gaan, die moet mild gaan bewegen: om de overschot aan cortisol, aan stresshormoon, te verbranden. En niet elke dag intensief gaan sporten, want dan moet je bijnierschors nog meer in actie komen, waardoor die nog verder kan uitputten. Het is een lichaam- én geestverhaal."

In welke sporten zijn mentale begeleiders het meest actief?

"Het zit meer bij individuele sporten dan bij teamsporten. In de golfwereld en in het tennis speelt het mentale enorm. Tenniscoaches beginnen steeds vaker door te verwijzen."

Daar staan de atleten er ook het meest voor open?

"Dat was zeker in het begin niet altijd het geval. Hoe vaak had ik in het begin geen atleet die binnenkwam met de woorden 'Ik ben wel niet gek hé! Die houding ... Dat waren écht

"WEERSTAND IS EIGENLIJK HET SIGNAAL DAT DEGENE DIE DE WEERSTAND VERTOONT ZICHZELF NIET BEGREPEN VOELT"

nog wel taboes die je moest openbreken! Maar daar zijn we nu wel door."

Het wordt steeds meer 'part of the game'.

"Ja, en ook bij de jeugdopleidingen. Neem nu eens de initiatieven van Sport Vlaanderen, met ondersteuning van de sportpsychologen in ons land naar werkveldverbetering, literatuurstudies, opleidingen ... Echt wel inspanningen om de kwaliteit naar omhoog te brengen! Ook elke topsportschool heeft zijn sportpsycholoog."

In welke sporten staan ze nog heel ver van mentale begeleiding?

"Ik heb wel wat gedaan in het motorcross, maar dat blijft toch een machowereld. Zo had ik een Nederlandse motorcrosser. Nadat hij een paar keer was langs geweest, vroeg ik hem wat hij er nu eigenlijk van vond. 'Nou', zei hij, 'ik vind er geen f*ck aan man!' – 'Waarom kom je dan helemaal van zo ver hier naartoe?', vroeg ik hem. 'Tja,' zei hij, 'verklaren ken ik het niet, maar ik rijd er wel sneller van!'"

Ongetwijfeld niet je enige anekdote, wanneer schrijf je een boek?

"Ik ben er al aan bezig geweest. Maar aan de andere kant, je geeft dan toch weer heel veel bloot hé. Misschien is het meer iets voor in de herfst van mijn carrière." ■

TRUDO DEJONGHE

De noodzakelijke transformatie van Royal Antwerp FC

Eindelijk, *den Antwerp* is na dertien seizoenen tweede klasse gepromoveerd naar de hoogste afdeling. Antwerpen is de grootste stad van Vlaanderen en heeft een bloeiende economische omgeving, maar in het beheren van een professionele voetbalclub hebben ze zowel in *den Antwerp* als op den Beerschot nog veel te leren.

De terugkeer van Royal Antwerp FC in de hoogste klasse zouden we als een economische meerwaarde moeten beschouwen. In een consumentgeoriënteerde omgeving als het voetbal zijn idealiter de grootste markten aanwezig om het bredere publiek te kunnen aantrekken. Een hoogste afdeling met ploegen in Maaseik, Mont-Saint-Guibert of Roeselare, zoals in het volleybal, is gedoemd om in de schaduw verder te (over)leven.

Royal Antwerp FC is een lokaal breed gedragen merk, maar moet dringend geüpgraded worden. Een deel van de aanhang bestaat uit de traditionele sportfans die je nodig hebt in je kernproduct om de sfeer en de samenhang te bevorderen. In andere clubs hebben ze deze aanhang getransformeerd naar een positieve factor, waar de meeste mensen geen

schrik van hebben. Het moderne voetbal is namelijk sinds de laatste historische wedstrijd van Wembley in 1993, omgevormd tot een middenklasseproduct met sportconsumenten. Die laatste trekken op hun beurt sponsors aan die hun merk willen associëren met het imago van de club en de fans. In Antwerpen zitten ze nog niet in die fase.

Het aftandse stadion zal volgend jaar met zijn 16.000 plaatsen uitverkocht zijn, want iedereen zal erbij willen zijn als het eerste fluitsignaal van de eerste thuiswedstrijd in de hoogste afdeling weerklinkt. De club moet echter op korte termijn omgevormd worden naar een hedendaags product, dat een groter deel van de mensen/sponsors aanspreekt zodat ook een groter stadion gevuld raakt. Hiervoor zou Antwerp het best in de leer gaan bij clubs die deze transformatie al hebben doorgemaakt.

KAA Gent speelde in het versleten Ottenstadion met 12.900 zitjes en verhuisde naar de prachtige Ghelamco Arena met 20.000 zitjes en straalt vernieuwing en een goed gevoel uit. De indiaan werd gemoderniseerd en kreeg een vriendelijke blik. De slogan *'We are one family, we are Buffalo'* vat het gevoel samen dat in Gent en omstreken leeft. Jong en oud, man en vrouw, rijk en arm kennen de club en associëren die met plezier en de eigen identiteit. Brugge kwam op de proppen met *'No sweat, no glory'*, de slogan die na markt-onderzoek door een marketingbureau ontwikkeld werd en sterk aan de leefwereld van de fans appelleert. Het zijn

voorbeelden van het positieve effect dat een club kan hebben op de lokale gemeenschap.

Aan de andere kant bestaan er fans die massaal vlaggen in brand steken van de tegenstander, betogingen organiseren in de binnenstad en geen enkele externe kritiek kunnen aanvaarden. Het bestuur moet in deze context gaan onderhandelen met deze fans en ze groeperen en controleren. FC Barcelona, Real Madrid en in ons land de meeste grote clubs monitoren hun harde kern en gebruiken die op een positieve manier.

Ik hoop dat het bestuur en ook de fans van Royal Antwerp FC inzien dat een verandering van het imago noodzakelijk is om toekomstige generaties in Antwerpen succesrijk voetbal in een groot stadion voor iedereen aan te kunnen bieden. Maak van jullie nummer één een positief verhaal en gebruik het niet steeds als een stopwoordje in discussies! Ik weet nu al dat ik na deze column, net als na diverse interviews op televisie en radio, opnieuw haatmail zal krijgen van de zogenaamde *'Great Old'*. De taalfouten en zinsconstructies zijn in veel gevallen al veelbetekend. Maar heren en dames, maak van jullie *'Great Old'* een trotse 'oude'! ■

Prof. dr. Trudo Dejonghe is docent algemene economie, internationale economie en sporteconomie aan de faculteit Economie & Bedrijfswetenschappen Campus Antwerpen van de KU Leuven.