



# Pieken en dalen

Wat kost jou energie? Waar krijg je energie van? Met onze cliënten gaan we als psychologen van NLsportpsycholoog dagelijks op zoek naar antwoorden op die vragen. Met de Drie Batterijen® methode streven we naar optimale prestaties en gezondheid van individuen en teams in de sport, op de werkvloer, op school en privé. Afgelopen zomer werd het reguleren van die batterijen voor een van de NLsportpsychologen, Katja, relevanter dan ooit. In bijna 1.500 kilometer doorkruiste ze Nederland en België, en via Frankrijk wandelde ze langs de kust van Spanje over de Camino de Santiago. Niet alleen een fysieke uitdaging, maar zeker ook een mentale en emotionele. In dit artikel lichten we de Drie Batterijen® methode toe, laten we zien hoe de batterijen werken aan de hand van Katja's voettocht en geven we oplaadtips voor jouw eigen lichaamskracht, denkkracht en gevoelskracht.

## **B**oost your batteries!

De Drie Batterijen® methode gaat over het leeglopen en weer opladen van je batterijen. Over alles wat energie kost, de zogenaamde 'verslinders', en alles wat energie oplevert, de zogenaamde 'opladers'. Die zijn voor iedereen anders. Zaak is om jouw verslinders te leren herkennen en je persoonlijke opladers in te zetten. Energiemanagement dus (Sleijfer, 2021).

Deze methode is gebaseerd op theorie en observaties waaruit blijkt dat mensen te maken hebben met fysieke, mentale en emotionele stressoren (e.g., Balk et al., 2017; De Jonge et al., 2012). Denk respectievelijk aan lichamelijke inspanning, informatieverwerking zoals beslissingen nemen, en het omgaan met emoties, conflict en andere interpersoonlijke uitdagingen. In onze prestatie maatschappij heeft de gemiddelde mens dagelijks te maken met een verscheidenheid aan stressoren. Op zichzelf zijn deze stressoren niet problematisch, ze zijn onontkoombaar in het nastreven van onze ambities. Het is dus helemaal niet erg om energie te steken in het omgaan met allerlei stressoren. Wat echter minstens zo belangrijk is, is in hoeverre iemand in staat is verschillende energiebronnen ('batterijen') ook weer aan te vullen (Meijman & Mulder, 1998).

Bovenstaande is geen baanbrekend inzicht. Maar toch komt het vaak voor dat je vergeet om te herstellen, of voor je gevoel geen tijd hebt voor herstel. Je laadt je batterijen dan onvoldoende op. Bij herstel wordt, zeker in de sport, vooral aan fysieke processen gedacht.

Herstel betreft echter niet alleen fysieke aspecten, maar ook intellectuele, relationele en emotionele aspecten. Herstel is nodig om de energiebalans te bewaken en ons vitaal te blijven voelen (De Jonge et al., 2020). Een langdurige disbalans tussen inspanning/stress en ontspanning/herstel

kan leiden tot gezondheidsproblemen, overtraining en burn-out. Dit is een groot probleem in Nederland: maar liefst 1.3 miljoen werknemers hebben last van spannings-gerelateerde klachten (TNO, 2021). Daarnaast is herstel en rust cruciaal voor sport-, werk- of schoolprestaties (Binnewies et al., 2009; Kellmann et al., 2018). Om op te laden beschik je over hulpbronnen in dezelfde drie categorieën als stressoren: fysieke, mentale en emotionele (Balk et al., 2017; De Jonge et al., 2012).

De Drie Batterijen® methode is gebaseerd op de observatie dat mensen dienen om te gaan met drie typen stressoren: fysiek, mentaal en emotioneel. We noemen dit ook wel de 'verslinders'. Daar tegenover staat dat je de beschikking hebt over fysieke, mentale en emotionele hulpbronnen, ook wel 'opladers'. Bewijs voor deze onderverdeling in fysiek, mentaal en emotioneel is gevonden in onderzoek onder werknemers (De Jonge & Dormann, 2006) en topsporters (Balk et al., 2017), en wordt gehanteerd in de traditionele Chinese geneeskunde (San Bao).

*Durf trots te zijn op  
wat je dankzij je eigen  
inspanningen hebt bereikt.*

Om optimaal met verschillende verslinders om te gaan is het principe van *match* belangrijk. Dit wordt uitgelegd in het *Demand-Induced Strain Compensation (DISC) Model* van de Jonge en Dormann (2006). Als je een lichamelijke verslinder tegenkomt, heb je een lichamelijke oplader nodig om je fysieke welbevinden te waarborgen, zoals lichamelijke ontspanning. Emotionele opladers, zoals afstand nemen van negatieve emoties (bijv. na een werkdag), zijn het meest effectief als je jouw

emotionele welbevinden wilt beschermen tegen de impact van emotionele verslinders (bijv. een conflict met een collega). Hetzelfde geldt voor de 'match' tussen mentale verslinders en opladers.

Opladers en verslinders verschillen per situatie en persoon. De Drie Batterijen methode stelt dat door je bewust te worden van jouw eigen opladers en verslinders, en vervolgens te werken aan vaardigheden om beter met verslinders om te gaan en beter te kunnen opladen, je jouw bronnen van lichaamskracht, denkkraft en gevoelskracht optimaal kunt inzetten (Sleijfer, 2021). Met andere woorden: als je de fysieke, mentale en emotionele batterijen voldoende aandacht geeft en waar mogelijk versterkt, alsmede in staat bent om de juiste opladers in te zetten voor de juiste verslinders, dan wandel je veerkrachtig en gezond door het leven.

*Op de Camino leer je om je grenzen aan te geven en om eerlijk te zijn.*

Wandelen, dat nam Katja dus heel letterlijk. Ze besloot er na het afronden van haar proefschrift tussenuit te gaan om een lang gekoesterde droom waar te maken: te voet op pelgrimstocht, vanaf haar ouderlijk huis in Hillegom, Nederland, naar Santiago de Compostela in Spanje. Tijdens zo'n lange, uitdagende reis was het onvermijdelijk dat de batterijen soms leegliepen. Hoe gebeurde dat en hoe laadde Katja ze weer op? Een greep uit haar Caminodagboek.

### **Lichaamskracht**

*"Gisteren was ik al vroeg in Leiden, mijn allereerste etappe had ik snel volbracht. Zo snel dat iemand me droog aanraaide om wat vaker pauze te nemen. Dat advies neem ik vandaag ter harte: als ik merk dat ik ga slenteren en eigenlijk even niet zo'n zin heb om te lopen, dan ga ik gewoon even zitten. En wat blijkt? Het werkt. Na een minuut of*

*tien rust voel ik mij een stuk beter en kan ik weer vooruit."*

*(Oplader: luisteren naar je lichaam)*

Bij lichamelijke inspanning vraag je het uiterste van jezelf. Om je energiebalans te bewaken, is het belangrijk om lichamelijke signalen op te pikken en ernaar te handelen.

*"Ik wandel rustig door, helaas wel in harde regen. Ik twijfel of mijn op het laatste moment gescoorde regenjas nou eigenlijk wel waterdicht is... Oh ja, de eerste twee blaren zijn een feit. Zouden die schoenen nou toch te klein zijn? Het is een soort obsessie voor me."*

*(Verslinder: slecht materiaal)*

Over niets wordt meer gepraat op de Camino dan over het ideale schoeisel. Slecht passende schoenen, of ander onvoldoende functionerend materiaal wat je gebruikt bij sport of werk, zorgen voor energieverstopping en kunnen leiden tot blessures of... blaren dus.

*"Wat een nacht. Overnachten in een treinstation, ik had kunnen bedenken dat dat niet veel goeds zou betekenen. Als er een trein langs kwam, trilden de bedden. Er was ook een oversteekplaats die elke keer ging piepen als voetgangers mochten oversteken – dit ging automatisch, de hele nacht door. Verder was ik alert, omdat ik had gehoord dat er gisteren mensen waren bestolen in deze herberg. In het bed boven mij lag iemand te hoesten. Om 5:15 uur besloot ik dat het genoeg was voor vannacht, om 6 uur ben ik op pad gegaan."*

*(Verslinder: slaaptkort)*

Slaap. Eén van de belangrijkste opladers van je lichaamskracht, en haast heilig op de Camino. Slaaptkort is dan ook een 'superverslinder' met nadelige gevolgen voor prestaties en gezondheid. Je kunt je zo voorstellen hoe Katja om 6 uur de eerste heuvel beklom.

*“Oeps, iedereen is vanochtend van mijn wakker wakker geworden, behalve ikzelf. Ik had mijn oordoppen in vanwege gesnurk. Gelukkig vond niemand het erg, zo konden we allemaal vroeg op pad gaan.”*  
(Oplader: nachtrust)

Oordoppen, een slaapmasker en een koele, donkere kamer; zelfs in rumoerige herbergen zijn er manieren om te zorgen voor voldoende nachtrust.

*“Meer dan 40 graden. Ik voel me de laatste kilometers een soort marathonloper die zwabberend over de finish komt. Zo heet! Oververhit strompel ik een cafeetje in. De barman zet, zonder een woord te zeggen, meteen een glas water voor mijn neus.”*  
(Verslinder: warmte, Oplader: water drinken)

Hitte trekt de lichaamsbatterij in hoog tempo leeg. Water is een cruciale oplader om af te koelen en voor de vochtbalans in het lichaam.

*“Ik heb mezelf 9 kilometer voortgesleept, toen kon ik echt niet meer verder. Na wat rusten voel ik me niet veel beter. Ik kan nu kiezen: 5 kilometer doorlopen naar de volgende herberg of een bus nemen. Dat laatste staat me erg tegen, ik doe een voetocht. Maar als ik opsta en wat rondsletter, merk ik dat het lopen echt geen goed idee is. Luisteren naar mijn lichaam, dat vond ik toch zo belangrijk? Laat ik eraan toegeven en zorgen dat ik echt weer goed op krachten kom. Ik boek een busticket en ga op een bankje liggen wachten.”*  
(Verslinder: lichamelijke klachten, Oplader: hersteltijd)

Ziek worden, blessures, ook op de Camino krijg je te maken met lichamelijke tegenslagen. En net als in het dagelijks leven komen die nooit uit. Toch is rust de enige manier om je lichaamskracht weer aan te vullen en om erger te voorkomen.

## Denkkracht

*“Het pad is mooi vandaag, door landelijk en bosrijk gebied. Het lopen gaat ook prima. Toch merk ik dat ik onrustig ben en het meditatieve wandelgevoel niet te pakken krijg. Ik check continu de tijd, loop snel en pauzeer nauwelijks. Hoeveel kilometer vandaag nog? Hoeveel dagen in totaal? Mijn grote valkuil: bezig zijn met de bestemming in plaats van met de reis.”*  
(Verslinders: haast, aandacht niet in het moment)

Haasten, ‘moeten’, onze dagen zo efficiënt en productief mogelijk indelen. Een vermoeiende ratrace.

*“Vrijwel alles wat ik onderweg denk is gerelateerd aan de Camino. Ik ben niet zoveel meer bezig met thuis, het verleden, of de toekomst. Wel met de route, mijn slaappleaats, de medepelgrims, de natuur om me heen – zoals de prachtige vlinders nu in het bos...”*  
(Oplader: aandacht in het hier-en-nu)

Efficiëntie is niet altijd het belangrijkste. Stilstaan, genieten, in het moment zijn, doen wat waardevol is. Dat geeft energie.

*“Tijdens het wandelen raak ik weleens verstrikt in zorgen. Dan praat ik soms tegen mezelf. Ik neem mijn dagboek op in een spraak-naar-tekst-app. Ik merk dat het helpt om mijn gedachten te ordenen en onrust los te laten.”*  
(Verslinder: piekeren, Opladers: zorgen uiten, hoofd leegmaken)

Wandelen alleen al kan helpen om je gedachten te verzetten. Oplossingen dienen zich aan en ideeën komen in je op tijdens een wandeling. Ook ‘van je af schrijven’ helpt om piekergedachten te verwerken en rust in het hoofd te vinden.

*"In het donker mijn kleren aandoen, mijn bed afhalen, en gauw naar de badkamer. Zachtjes mijn tas dichtritsen. Tijdens het ontbijt nog even online kijken na hoeveel kilometer het eerstvolgende dorp ligt en of er onderweg een bar is om te lunchen. Wandelen, pijlen volgen, en bij aankomst meteen mijn voeten verzorgen en 's middags uitrusten. De eenvoud van het pelgrimsritme is heerlijk."*  
(Oplader: routine)

Een vaste routine geeft houvast en mentale rust, zodat je je denkracht voor andere dingen kunt gebruiken.

*"Een 70-jarige vrouw haalt me in en verkon- digt dat heel trots. Ik besef dat ik heel trots ben op mezelf omdat het me niks doet. Ik had kunnen denken 'ik moet sneller zijn dan een oudere dame' maar ik blijf rustig, het maakt me niets uit want het is geen race."*  
(Oplader: eigen kracht)

Iedereen loopt de Camino op de eigen manier. Vergelijk jezelf niet steeds met anderen, bewan- del je paden zoals jij dat wilt en hoe jij het nodig hebt.

## Gevoelskracht

*"Er is een Middeleeuwse markt in het stadje. Dat zou ik normaal gesproken heel leuk vinden, maar in mijn eentje vind ik er helemaal niet zoveel aan. Opeens kan ik mijn onbestemde gevoel plaatsen: ik voel me alleen en mis thuis."*  
(Verslinder: eenzaamheid)

De Camino is een sociale bezigheid, je komt overall andere wandelaars tegen. Toch kun je sociale of emotionele steun missen, je vertrouw- de vrienden en familie zijn niet in de buurt om je gevoelens en belevenissen mee te delen.

*"Het praten met mijn nieuwe pelgrimsmaat gaat makkelijk. Ik kom op de Camino veel*

*mensen tegen met wie het na een 'waar kom je vandaan' en 'waar ga je naartoe' wel ophoudt, slechts een enkele keer zit er iemand tussen met wie je makkelijk je gevoelens deelt en die ook jou in vertrou- wen neemt."*  
(Opladers: gevoelens delen, vriendschap)

Gevoelens delen lucht op. Ook genieten van het moment is vaak leuker als je het met iemand kunt delen en samen kunt lachen.

*"Morgen scheiden onze wegen, ik heb tegen mijn wandelgenoot gezegd dat ik graag alleen op pad wil. Plots bekruipt me een onbestemd, onzeker gevoel: nu moet ik zelf mijn onderkomens weer regelen en de weg vinden. Lukt dat me wel in het Frans? De hitte erbij, ik weet even niet wat ik met mezelf aan moet. Morgen is vast alles weer goed, maar nu even niet."*  
(Oplader: eigen pad kiezen; Verslinders: een relatie beëindigen, angst)

Op de Camino leer je om je grenzen aan te geven en om eerlijk te zijn. Om het te zeggen als je liever alleen loopt. Je eigen pad kiezen geeft een gevoel van vrijheid. Toch blijft dat spannend, en onzekerheid speelt op als je het weer in je eentje moet gaan doen.

*"Ik zit op een kerkpleintje in Zuid-Frankrijk, in de schaduw met een biertje en mijn boek. Ineens voel ik me echt op vakantie. Niets hoeft. Laat ik dit gevoel verankeren en vaker stilstaan bij de lange vakantie die ik mezelf gegund heb."*  
(Opladers: genieten, ankeren van gevoel)

Presteren met plezier houd je langer vol. Ook op de Camino werk je toe naar een doel. Als je dat doet terwijl je geniet van de weg ernaartoe, dan voel je je krachtiger en energiek.

*"Ik zing keihard terwijl de wind mijn woor- den wegblaast. Dat is zeker ook iets wat in de loop van de Camino is veranderd: in het*

*begin zong ik alleen in mijn hoofd, toen soms heel zachtjes hardop, en nu uit volle borst."*

*(Opladers: je hart volgen, durven, muziek)*

Durf te doen waar jij zin in hebt en waar jij blij van wordt zonder je iets aan te trekken van wat men zou kunnen denken.

*"De aankomst op het plein in Santiago voelt gek. Ik kijk glimlachend naar de kathedraal, loop gedecideerd naar het midden van het plein, maar voel niet veel. Ik word meteen door een groepje gevraagd of ik foto's wil maken, en natuurlijk vragen ze waar ik vandaan kom. Vol bewondering feliciteert een van hen me, helemaal vanuit Nederland hierheen gewandeld! Ik krijg twee zoenen voor deze prestatie. Dat brengt bij mij het besef en ik slik mijn tranen weg. Als ik trots mijn wandelstok boven m'n hoofd houd, begint iedereen om me heen te klappen en te juichen. Wat een moment."*

*(Oplader: trots zijn)*

Mensen kijken vaak naar wat niet goed gaat, wat beter kan, en zijn bescheiden over eigen prestaties. Durf trots te zijn op wat je dankzij je eigen inspanningen hebt bereikt. Dat is belangrijk voor je welzijn en zelfvertrouwen.

## Oplaadtips

Dit voorbeeld van een lange wandeltocht lijkt misschien heel specifiek. Toch zou je het kunnen zien als metafoor voor een wandeling door het leven: met pieken en dalen, opladers en verslinders. Eigenlijk werkt het leeglopen en opladen van de batterijen in dagelijkse routines en prestaties niet heel anders. Iedereen komt andere verslinders tegen, dat wel, en ook je opladers zijn persoonlijk.

Onze oplaadtips is dan ook: houd in een normale week eens een dagboek bij en breng per batterij jouw belangrijkste verslinders en opladers in kaart.

Net als in Katja's dagboekfragmenten hierboven, kun je elke dag kleine momenten van opladen of verslinden onderzoeken. Zo herken je een lege batterij sneller en kun je jezelf op tijd weer opladen. Gebruik onderstaande reflectievragen.

- **Lichaamskracht:** Hoe merk jij aan je lichaam dat je batterij leegloopt? Op welke momenten zou je beter voor je lichaam kunnen zorgen? Denk aan voeding, beweging of ontspanning. Wat helpt jou als je erg gespannen of vermoeid bent? Doe dat vaker!
- **Denkkracht:** Wanneer voel jij je onder- of juist overprikkeld? Intellectuele uitdaging, informatieverwerking, zorgen, langdurige concentratie en beslissingen nemen, vragen denkkracht. Wat doe jij om je hoofd leeg te maken? Neem de tijd voor mentaal herstel.
- **Gevoelskracht:** Laat je negatieve emoties toe? En hoe zorg je ervoor dat je genoeg positieve ervaart? Denk aan delen van gevoelens, tijd doorbrengen met vrienden en familie en aandacht geven aan wat je plezier geeft. Wat geeft jou een goed gevoel? Doe daar meer van!

NLsportpsycholoog® is een landelijk collectief van samenwerkende sport- en prestatiepsychologen. Experts op gebied van mentale training die hun krachten hebben gebundeld voor het optimaliseren van welbevinden en prestaties in verschillende doelgroepen. ■

Katja Cardol is partner van NLsportpsycholoog en werkzaam als docent Medische en Gezondheidspsychologie aan de Universiteit Leiden. In haar promotieonderzoek ontwikkelde ze online programma's om mensen met chronische aandoeningen te ondersteunen bij psychische klachten en leefstijl. Momenteel leidt ze een

project gericht op de vitaliteit van werknemers in het Leids Universitair Medisch Centrum.

Yannick Balk is partner van NLsportpsycholoog en werkzaam als universitair docent Sport- en Prestatiepsychologie aan de Universiteit van Amsterdam. In zijn onderzoek houdt hij zich bezig met de mentale aspecten van belasting, belastbaarheid en herstel in de topsport.

## Referenties

- Balk, Y. A., De Jonge, J., Oerlemans, W. G. M., & Geurts, S. A. E. (2017). Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery. *Psychology of Sport & Exercise*, 33, 7-17.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2009). Daily performance at work: Feeling recovered in the morning as a predictor of day-level job performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(1), 67-93.
- De Jonge, J., & Dormann, C. (2006). Stressors, resources, and strain at work: a longitudinal test of the triple-match principle. *Journal of Applied Psychology*, 91(6), 1359-1374.
- De Jonge, J., Spoor, E., Sonnentag, S., Dormann, C., & Van den Tooren, M. (2012). "Take a break?!":
- Off-job recovery, job demands and job resources as predictors of health, active learning, and creativity. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21, 321-348.
- De Jonge, J., Zijlstra, F. R., & Sluiter, J. K. (2010). Nu even niet...! Over herstel en herstelstrategieën bij arbeid. *Gedrag en Organisatie*, 23(4), 250-274.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological Aspects of Workload. In P. J. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolf (Eds.), *Handbook of Work and Organizational Psychology* (pp. 5-33). Psychology Press.
- Sleijfer, J. (2021). *Het gevecht tussen je oren: Mindboxing®*. KEIKO Publishing.
- TNO. (2022, November 14). *Vier op de tien werkgevers vindt werkdruk een van de belangrijkste arbeidsrisico's*. <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2022/11/werkgevers-werkdruk-arbeidsrisico/>