



T. ALLEMAN

FIETSWORKSHOP

Heb je last van spannings- of vermoeidheidsklachten, wil je na een ziekperiode je conditie weer op peil brengen of ben je gewoon nieuwsgierig naar de werkwijze van Truus Alleman? Doe dan mee aan haar voorjaarsworkshop 'Fietsen tussen de bloembollen: hoe krijg ik weer nieuwe energie?'. Tijdens deze workshop stap je op de fiets en fiets je in rustig tempo een prachtige route langs de kleurrijke bollenvelden. Halverwege maak je

FIETS JE BURN-OUT ERUIT

Fietsen in de vrije natuur is niet alleen leuk om te doen, maar ook heel heilzaam, weet reïntegratiecoach Truus Alleman. Sinds vorig jaar fietst zij mensen met een burn-out terug naar de werkvloer.

Genieten en fietsen. Dat zijn de toverwoorden waarmee Truus Alleman haar cliënten, die lijden aan stress en burn-outklachten, er weer bovenop helpt. In de praktijk betekent dat een uurtje of anderhalf uur in stilte peddelen om de gedachte-stroom ordenen en daarna in een restaurantje onder het genot van een kopje koffie een half uurtje mentale coaching.

"Het werkt bij iedereen", vertelt de reïntegratiecoach enthousiast. "Fietsen is een heel toegankelijke sport. Je conditie hoeft niet optimaal te zijn. Je zit, dus de belasting van je gewrichten is minimaal maar je traint wel alle spieren." Het geheim achter haar succesvolle formule? "Heel rustig fietsen. Burn-outpatiënten moeten de passie voor het leven herontdekken en geïnspireerd raken om nieuwe wegen in te slaan. Dat doe je door te fietsen. Je komt tot rust, geniet van de vrije natuur en ondertussen moet je keuzes maken. Gaan we links of rechts? En soms moet je letterlijk nieuwe wegen inslaan."

PELGRIMSTOCHT

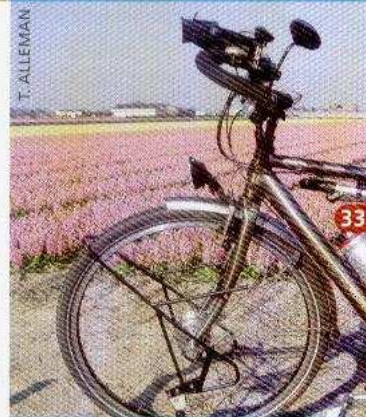
De fietstochten zijn geheel vrijblijvend. "Je moet mensen met een burn-out vooral niet pushen", vertelt Alleman. "Een sportschool is daarom ook niet geschikt. Een trainer die almaar roept dat je harder moet gaan, dat werkt niet bij burn-outpatiënten. Ik voer het fietsen heel langzaam op, met in het begin nog veel pauzes. En als mensen

liever wandelen dan doen we dat."

Alleman komt op het idee voor Fiets4Fit Coaching tijdens een fietspelgrimage naar Santiago de Compostela. In de jaren daarvoor werkte ze bij een groot reïntegratiebureau in Amsterdam. "Ik motiveerde langdurig werklozen, zieken en burn-outpatiënten in een zaaltje om weer aan het werk te gaan, maar de afstand die deze mensen hadden tot de arbeidsmarkt was vaak al enorm groot. Sommigen waren nog helemaal niet toe aan werk. Ze moesten eerst een andere stap maken."

Tijdens de 2700 kilometer lange tocht naar het Spaanse pelgrimsoord realiseert Alleman zich dat de sleutel ligt in het fietsen. Door de lange tochten in de vrije natuur krijgt ze energie en komt er een gedachtestroom in haar los. "Ik voelde mezelf groeien. Toen zag ik in dat fietsen en reïntegratie een topcombinatie is."

Enmaal terug in Nederland begint Truus met Fiets4Fit Coaching. Als coach houdt Alleman eerst een intakegesprek met nieuwe cliënten. Als de combinatie klikt, worden de fietsen op de auto gezet om in een natuurgebied naar keuze een fietstocht te maken. Alleman is de eerste en de enige persoon in Nederland die al fietsend burn-outpatiënten begeleidt. "Er zijn wel meer mensen die al wandelend burn-outpatiënten begeleiden, maar dan krijg je naar mijn idee toch niet die conditie en energieopbouw die je krijgt wanneer je gaat fietsen. En dat is juist belangrijk."



T. ALLEMAN

een koffiestop en ga je op zoek naar nieuwe wegen om nieuwe energie op te doen. Daarbij ga je op zoek naar antwoorden op vragen als: waar geniet ik van, hoe is mijn balans tussen inspanningen en ontspanning en wat zijn mijn inspanningen en leveren die nieuwe energie op? Zolang de bollenvelden in bloei staan vindt de workshop twee keer per week plaats. De route is steeds anders, net als het startpunt, maar wel altijd ergens in en rond de gemeente Haarlemmermeer. De workshop duurt 2,5 uur, deelname kost € 25,-. Je kunt je opgeven bij Truus Alleman via (023) 526 95 99, 06 511 720 77 of via de website www.fiets4fit.nl