

Truus Alleman eerste 'fietscoach' van ons land

'Tijdens het fietsen kom je jezelf tegen'



Truus Alleman op weg naar Santiago de Compostella. PARTICULIERE FOTO

DOOR BELIA HEILBRON

HOOFDDORP - Opbouwen van nieuwe energie is belangrijk voor mensen met een burn-out. Maar hoe krijg je iemand die nergens meer zin in heeft zover? „Door leuke dingen te doen”, zegt coach Truus Alleman. Ze coacht mensen die 'het even niet meer weten' en stapt met ze op de fiets. „Tijdens het fietsen heb je tijd om na te denken en te genieten van alle mooie dingen om je heen.”

Alleman werkte als reïntegratiecoach bij een arbeidsintegratiebureau maar miste een actief gedeelte tijdens deze uren. „Mensen met een burnout hebben vaak een laag zelfbeeld, veel stress, weten niet wat ze willen en zien veel beren op de weg. Ga wandelen of fietsen. Doe iets.” Nadat ze zelf een keer naar Spanje, Santiago de Compostela was gefietst kwam ze op het idee van Fiets4Fit: De combinatie van fietsen en coaching.

„Tijdens het fietsen ben je helemaal op jezelf aangewezen. Je doet dingen waarvan je nooit had verwacht te kunnen doen en daar krijg je zoveel zelfvertrouwen van. Je komt in situaties terecht die je zelf moet oplossen. Daar krijg je zo'n kick van.”

Werkgevers sturen hun uitgebluste medewerkers naar Fiets4Fit. „Er is al vanalles geprobeerd en niks werkt. Dan komen ze bij mij terecht. Tijdens een intakegesprek kom ik erachter wat de klant eigenlijk wil. Hij moet wel in zijn voor een uitdaging.” De fietstochten worden rustig opgebouwd. „We beginnen met 1,5 uur fietsen, met veel pauzes. Vaak moet je mensen met een burn-out afremmen. Dan zijn ze eindelijk aan het fietsen en dan willen ze door, zonder even rust te nemen. Wat ze op de werkvloer hebben gedaan, zie je op de fiets terug. Ze luisteren niet naar hun lichaam.” Tijdens de pauzes praat Alleman met de klant. „Tijdens het fietsen zeggen we niks. Gewoon fietsen en genieten van alles om je heen. Even rustig nadenken. Pas tijdens de pauzes ga ik vragen stellen. Wat wil je bereiken? Hoe gaat dat?”

Halverwege het traject zijn de mensen klaar om in groepjes te gaan fietsen. „Dat is een goede manier om te kijken of ze ook op de werkvloer weer met colle-

ga's kunnen omgaan. In een fietsgroepje leren ze terugval te voorkomen en voor zichzelf op te komen.” Het basistraject wordt afgeloten met een fietsweekend. „Tegen die tijd kunnen de mensen ook aan het werk.” De ultieme afsluiting kan een zes weken durende fietstocht naar Santiago de Compostela zijn. „Als je die gefietst hebt, heb je het gevoel alles aan te kunnen.”

De fietstocht is eigenlijk de letterlijke vorm van de weg die mensen met een burn-out afleggen. „Hoe lang is de weg? Wat is je eindbestemming. Hoe ver kun je gaan? Wanneer neem je rust? Ze moeten het zelf doen.”

Dit voorjaar begint Alleman ook met workshops voor particulieren die meer energie willen. „Dat kunnen mensen met een burnout zijn, maar ook mensen die na een lange ziekteperiode hun conditie weer omhoog willen brengen. Twee keer per week gaan we op een rustig tempo fietsen. Tijdens de pauzes gaan we opzoek naar 'nieuwe wegen'.” Alleman is de eerste 'fietscoach' van Nederland. „Er zijn wel al verschillende wandelcoaches maar wat mij onderscheidt is dat mensen ook aan hun conditie werken. Het is letterlijk nieuwe energie opdoen.”

Truus Alleman geeft een workshop op vrijdagmiddag 21 maart. Zie www.fiets4fit.nl of bel haar op 023-5269599/06-51172077.

(ADVERTENTIE)

**Formule 1
Teammanager**

Word jij de Formule 1

Internet