

VISUALISEREN: TRAINEN IN JE HOOFD

Mentale voorbereiding volgens het PETTLEP-model (Holmes & Collins)

Train in je hoofd, net als een atleet. Visualiseren versterkt focus, zelfvertrouwen en voorbereiding.

PETTLEPP-SPELREGELS

1. **P Physical** – neem de houding aan die past bij jouw werk. Voel jas, handschoenen, stethoscoop, instrumenten, etc.
2. **E Environment** – beeld je jouw setting in: poli, SEH, OK, NICU, afdeling, spreekkamer, ambulance.
3. **T Task** – kies een taak die je wilt oefenen: reanimatie, slechtnieuwsgesprek, hechttechniek, beoordeling acuut ziek kind, procedure, presentatie.
4. **T Timing** – oefen op echte snelheid, niet versneld of vertraagd.
5. **L Learning** – richt je op wat jij wilt verbeteren: communicatie, techniek, rust, leiderschap.
6. **E Emotions** – voel de bijpassende emotie: concentratie, kalmte, spanning, betrokkenheid.
7. **P Perspective** – zie door je eigen ogen (intern), zoom soms uit (extern).

BASISTRAINING: RUST – REGELMAAT – REALISTISCH

Adem in (4 sec) en uit (6 sec) om te ontspannen.

Gebruik zoveel mogelijk zintuigen: wat zie je, hoor je, voel je, ruik je?

Visualiseer bewegingen zoals je ze echt doet (bijv. stethoscoop plaatsen, incisie zetten).

Oefen op normale snelheid.

Houd regie over het beeld: fix it – forget it – focus.

Maak het gedetailleerd en positief.

Oefen 3x per week 5-10 min.

WAAROM?

Voorbereiden op belangrijke momenten (dienst, procedure, gesprek)

Nieuwe vaardigheden oefenen

Focus en rust versterken onder druk

Beter herstel na intensieve periode

TIP

Schrijf in steekwoorden, tegenwoordige tijd. Klein en concreet: één taak, één moment.