



**INDOOR SKI**  
**ARNHEM**

# Ski-angst

**E-book van Indoor Ski Arnhem  
oktober 2023**



# Colofon

Dit e-book is een uitgave van Indoor Ski Arnhem.

© Oktober 2023

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, door middel van druk, fotokopie, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inleiding

Weet je dat ski-angst eigenlijk heel normaal is? Maar liefst vier van de tien mensen vinden het eng om op de ski's te stappen, laat staan om er mee van een berg of helling te glijden. Als je al die mensen om je heen met een mooie snelheid en veel plezier naar beneden ziet skiën, zou je dat niet denken. Toch is wetenschappelijk bewezen dat veel mensen bang zijn om te skiën. En dat is jammer, want wintersport is een prachtige buitensport waar je veel plezier aan kunt beleven.

Gelukkig is er wel iets te aan die ski-angst te doen. Bij Indoor Ski Arnhem zijn de skileraren getraind om mensen die bang zijn goed te begeleiden. Zo kun je maximaal voorbereid op wintersport gaan en er lekker van genieten.

Dit e-book is speciaal voor mensen die het gevecht met ski-angst aan willen gaan. Ski-angst gaat namelijk niet vanzelf weg.

# Wat is angst?

Angst is een emotie, net zoals blijheid, boosheid, verdriet, afschuw en verbazing. Emoties worden vanuit de hersenen gestuurd en hebben een functie in ons leven. De functie van angst is dat het je in beweging zet om jezelf in veiligheid te brengen. In feite zeggen je hersenen dat het voor jou niet veilig is om op de ski's te stappen. Mensen die ski-angst hebben kunnen drie dingen doen: bevriezen, vluchten of het gevecht aan gaan.

## Angst kun je sturen

Angst komt voort uit je gedachten en gedachten kun je sturen. Heel kort door de bocht kun je tegen jezelf zeggen: "ik heb die gedachte, maar ik ben die gedachte niet. Ik kan er voor zorgen dat ik die gedachte omzet naar iets positiefs." Dat klinkt makkelijker gezegd dan gedaan, zul je zeggen. Maar als je zelf inzicht hebt waar angst vandaan komt, dan zul je zien dat onder controle te brengen is.

# Je hersenen en je lichaam

Als je bang bent dan span je je spieren aan, je bloeddruk stijgt en je hart gaat sneller kloppen. Dat komt door de schrikreactie van je lichaam. Er wordt adrenaline en cortisol aangemaakt en je hersenen geven je lichaam een sein dat het zich klaar moet maken om jou te beschermen. Als je ski-angst hebt zal dat vooral de cortisol zijn, die een rol speelt bij het bevriezen en vluchten. Dat gebeurt onbewust, je schrikt al voordat je weet waarvoor. Dit wordt allemaal aangestuurd door de amygdala, twee kleine gebieden in je hersenen. Die amygdala slaan emoties, dus ook angst, die je hebt gehad op, zodat je die emotie weer voelt als je in een soortgelijke situatie terecht komt. We gaan hier niet uitleggen hoe dat precies werkt, maar wat wel belangrijk is, is dat je je brein ook duidelijk kunt maken dat er geen acuut gevaar dreigt. Dat klinkt allemaal heel ingewikkeld, maar in de praktijk is er veel aan te doen.

**De hamvraag is dus: hoe laat je je hersenen weten dat het wel veilig is om de skihelling op te gaan?**

Onze skileraren kunnen je in ieder geval helpen bij het onder controle brengen van je ski-angst

# Soorten angst

## Valangst, angst voor snelheid

Bang zijn om te vallen komt veel voor. Naarmate je ouder wordt is die angst groter, want je hebt meer kans op een blessure. Valangst tijdens het skiën heeft vooral te maken met de gecontroleerdheid waarmee je van de helling af gaat. Veel mensen verzinnen allerlei dingen die zouden kunnen gebeuren. negatieve gedachten. Gecontroleerd skiën zonder te vallen kun je leren.

De skileraren leren je de juiste vaardigheden. Je begint heel makkelijk en langzaam maar zeker bouw je jouw skivaardigheid op. Op de skischool kun je zelfs trainen voor situaties die moeilijker zijn dan je in de praktijk zult tegenkomen. De Indoor skibaan is een veilige plek waar je goed wordt begeleid. Zo leer je ook je eigen grenzen kennen.

## Botsingen

Bang zijn voor botsingen heeft ook te maken valangst. Je wilt niet tegen een boom botsen of tegen een andere skiër en het kan best druk zijn op de skihelling. Net als bij valangst kun je vaardigheden leren, zoals hoe je het beste uit kunt wijken en je jezelf overeind houdt op één ski. Je leert ook wanneer en hoe je een noodstop maakt. De skileraren geven je ook belangrijke tips over je kleding. Zo moet je er voor zorgen dat je goed zichtbaar bent, beschermende kleding en een helm draagt. Ook hier geldt weer dat je de vaardigheden kunt trainen op een veilige plek, begeleid door deskundige skileraren.

## Geen vertrouwen in je lichaam

Als je niet durft te skiën omdat je bang bent dat je lichaam het niet aan kan, dan is het aan te raden om eens met een fysiotherapeut te gaan praten over de belastbaarheid. Skiën vraagt best wel wat van je lichaam en wintersport kan heel intensief zijn.

Je kunt je daar goed op voorbereiden door te trainen. Dat kun je ook thuis doen of in een fitnesscentrum. Daarnaast worden je spieren op spanning gebracht tijdens de trainingen in de skischool. Je spieren zullen tijdens de wintersport de belasting herkennen. Onze skileraren vertellen je er graag meer over.

# Hoogtevrees

Hoogtevrees is een instinct.

Niemand vindt fijn om vanaf een grote hoogte de diepte in te kijken. Het is heel normaal dat je dan een bepaalde spanning voelt. Bij sommige mensen is die spanning veel intenser. Ze krijgen last van lichamelijke klachten, zoals veel transpireren tot zelfs hartkloppingen. Een skilift is dan iets waar je liever niet in stapt.

Toch is er wel iets aan te doen. Door je angst niet uit de weg te gaan, maar jezelf er juist mee te confronteren kan hoogtevrees minder worden. Het is belangrijk dat de negatieve gedachten overschreven worden met positiegedachten.

**Je kunt het gewoon.**

Onze skileraren kunnen je daar adviezen over geven, maar ook bijvoorbeeld over mindfulness-trainingen, om je angst voor hoogten te verminderen.





# Omgaan met angst

## Begeleiding door je skileraar

Als je goed wilt leren skiën zonder ski-angst dan is het belangrijk dat je de skileraar vertrouwt. Dat kan alleen als jij hem of haar vertelt over je angst. Dat is spannend, maar alleen als de skileraar weet waar je bang voor bent en, belangrijker nog, waar die angst vandaan komt, kan hij je helpen. Misschien weet je zelf niet waarom je zo bang bent.

## Samen doen

De skileraar zal daar, door vragen te stellen en op lichaamshouding te letten, proberen achter te komen waarom je bang bent. Door er over te praten en ook door te visualiseren (negatieve gedachten overschrijven) kunnen jullie samen al heel wat bereiken.

## Stel vragen

Wees niet bang om vragen te stellen en schaam je vooral niet voor je angst. Je weet nu, er zijn heel veel mensen die hetzelfde voelen als jij.

Pas als je ontspannen genoeg bent, begint de skileraar met het echte lesgeven. Dan zul je ook zien dat je het leuk gaat vinden en dat je de technieken van het skiën ook snel onder de knie krijgt.

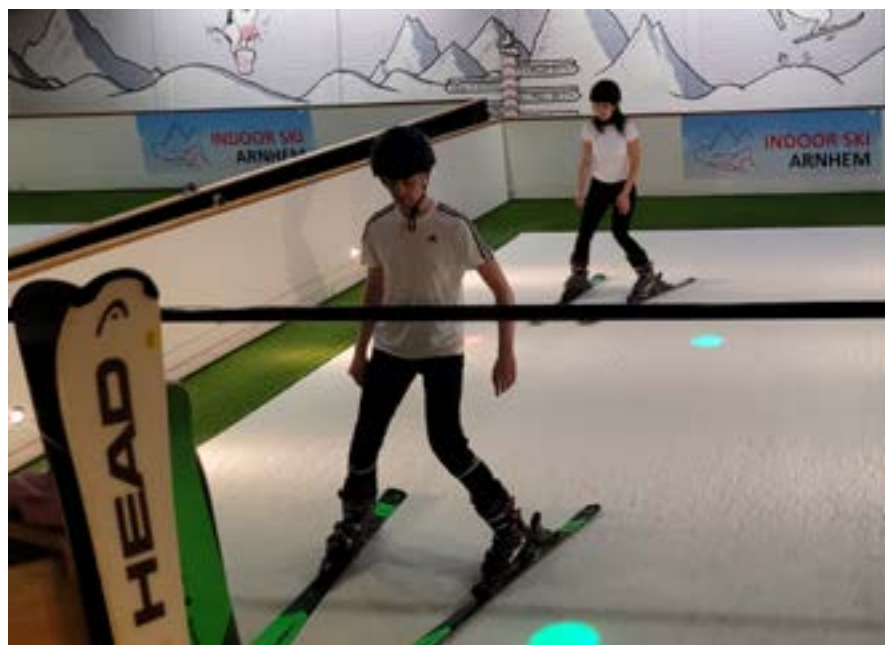


# Tips

## Ken je grenzen

Vaak denk je bij je grenzen bewaken aan dat andere mensen proberen jouw grens te bepalen, maar het kan ook andersom werken. Vaak kun je meer dan je denkt, leg je de lat zelf wat te laag. Dat is jammer. Nu zeggen we niet dat je roekeloos moet gaan worden, maar wel dat je iedere keer kunt proberen om de lat, in je eigen tempo, iets hoger te leggen.

Mensen om je heen, dus ook de skileraar, kunnen je daarbij helpen en je, als je daar aan toe bent, uitdagen om een stapje verder te gaan.



## **Ga even alleen skiën**

Natuurlijk is het veel gezelliger als je met familie of een groep vrienden gaat skiën. Maar als je last hebt van ski-angst kan het handig zijn om even een plek voor jezelf te zoeken waar je alleen kunt skiën. Behalve dat je dan niet te maken krijgt met de groepsdruk, is het voor jou ook makkelijker om de boel onder controle te krijgen en te houden. Dat vergroot jouw zelfvertrouwen en daarmee kun je een deel van de angst overwinnen. Daarna is het ook makkelijker om weer bij de groep aan te sluiten. Belangrijk ook is dat je de groep laat weten dat je je soms niet helemaal comfortabel voelt op de ski's. Je weet het, je hoeft je daar niet voor te schamen.

## **Geniet van de wintersportvakantie**

Het woord zegt het al, het is vakantie. Geniet van de natuur, de sneeuwlandschappen en van de after-skimomenten. Neem tussen het skiën door de tijd om een warme chocolademelk te drinken en een apfelstrüdel te eten of iets anders lekkers natuurlijk. Ontspanning haalt jouw stressniveau naar beneden en hoe minder stress je ervaart, hoe makkelijker jij met je angst om kunt gaan. Ga uit van het principe 'niets moet, alles mag'.

Het gaat niet om zwarte, rode of blauwe pistes. Belangrijker is dat je veel plezier heb gehad, lekker buiten in de heerlijke sneeuw. (motto van Indoor Ski Arnhem).

## Zorg voor goed gezelschap

Ga op pad met iemand die je kan helpen. Niets is zo vervelend dan je constant te moeten bewijzen als je bang bent. Er is vast wel iemand in de buurt die hetzelfde heeft als jij. Laat de rest lekker snel de helling af skiën, maar bepaal je eigen tempo. Je ontmoet ze wel weer in een skihut, in het café of in het hotel. En misschien ski je de volgende vakantie wel de sterren van de hemel.

## Neem skiles

Neem skilessen voordat je op wintersport gaat. De skileraren van Indoor Ski Arnhem nemen alle tijd voor je. Ze kunnen je de juiste skitechnieken leren, waardoor je je zekerder voelt op de piste. Ze kunnen je ook helpen om je ski-angst te verminderen. Jij, maar ook je familie en vrienden, zullen versteld staan hoe jij, na een aantal skilessen met veel meer zelfvertrouwen op de ski's stapt. Dat is de investering in de skilessen meer dan waard, toch?

### Googlen

Stel Google/YouTube eens de zoekvraag "Indoor Ski Arnhem Ski Angst".

**Kijk voor meer informatie op onze website**  
**[www.indoorski-arnhem.nl](http://www.indoorski-arnhem.nl)**

**Je kunt natuurlijk ook even bellen of mailen.**  
**E-mail: [info@indoorski-arnhem.nl](mailto:info@indoorski-arnhem.nl)**