

Stefanie Rondags (35) werd op haar 14<sup>e</sup> gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY3. Stefanie is psycholoog, freelance onderzoeker/schrijver en gepromoveerd in diabetesonderzoek bij VUmc. [www.stefanierondags.nl](http://www.stefanierondags.nl)



# Stefanie

## Zelfsabotage

Ik ben nooit heel sportief geweest. Hoewel ik het altijd leuk gevonden heb om verschillende sporten uit te proberen, geef ik er na een aantal lessen al snel de brui aan. Ik denk zelf dat dat komt omdat ik die nieuwe sport tijdens de eerste lessen (nog) helemaal niet onder de knie heb en ik het niet leuk vind om dingen te doen die ik niet kan. Ik wil iets goed doen.. of niet. Het is een vorm van perfectionisme denk ik, die leidt tot faalangst. Ik wil er namelijk niet belachelijk uitzien, ik wil niet blunderen, ik wil me niet onhandig of incapabel voelen. Maar als je iets pas net aan het leren bent is dit onvermijdelijk. Je kunt niet van totale beginner naar meesterschap gaan, na een paar keer oefenen (natuurtalenten uitgezonderd). Nu doe ik aan yoga en loop ik hard, twee sporten die ik fijn vind en waar ik enigszins aanleg voor heb, maar als het eens een lesje niet zo wil, dan voel ik gelijk de neiging om te denken: "Blehh, ik vind dit helemaal niet leuk meer", met het risico dat ik ermee stop. Maar sinds ik deze zelfsabotage doorheb, denk ik er gelijk achteraan: "Tja, af en toe tegen mijn grenzen aanlopen is onderdeel van het leerproces. Als ik doorzet, dan is het de volgende keer vast weer gemakkelijker." Dat helpt. Tot dusver zijn dit de twee sporten die ik het langst beoefend heb in mijn leven en ik ben van plan dat nog een hele tijd te blijven doen.

Af en toe tegen mijn grenzen  
aanlopen is onderdeel  
van het leerproces