



Werkboek

**Vorbereiding bijeenkomst 8 -
workshop**



*Leef voor je
overtuigingen
en je kunt
de hele wereld aan*

- Henry David Thoreau -

Vorbereiding voor bijeenkomst 8

Binnenkort staat bijeenkomst 8 al weer gepland. Deze bijeenkomst duurt wat langer dan je gewend bent, namelijk 2 uur in plaats van 1,5 uur. Houd hier dan ook rekening mee.

Tijdens deze bijeenkomst gaan wij actief aan de slag met het aanbrengen van balans gedurende jouw dag. Hoe zorg je er nu voor dat je niet al om 12.00 uur al je energie hebt opgebruikt? Hoe zorg je er nu voor dat er een balans ontstaat tussen draaglast en draagkracht?

Deze bijeenkomst vergt wat extra voorbereiding van jou. Wees gerust het is vooral een herhaling van voorgaande bijeenkomsten. Toch vragen wij je om de bijeenkomst echt even goed voor te bereiden. Puur voor jezelf. Je kunt dan namelijk gelijk aan de slag tijdens de workshop.



De voorbereiding bestaat uit twee delen, namelijk:

- het lezen van een aantal stukken die je al eerder hebt gelezen en
- het doen van een oefening

Lees de volgende onderdelen nog eens goed door:

- De lepeltheorie
- Balans tussen draaglast en draagkracht
- De energiebalans

Als je mooie eye-openers tegenkomt of wellicht punten waar je aan zou willen werken... schrijf deze voor jezelf op.



Lepeltheorie

Lepeltheorie

Twee vriendinnen, Anna en Lisa, zaten in een cafetaria over van alles te praten. Vroeger spraken ze daar veel over jongens en muziek. Nu zijn ze ouder en ook serieuzer geworden. Toen Anna wat medicijnen innam keek Lisa haar starend aan. Ze vroeg zomaar hoe het voelt om fibromyalgie te hebben en om ziek te zijn. Anna schrok nogal: 'Ze ging toch met me mee naar de artsen, en ze had me regelmatig zien huilen van de pijn. Wat was er dan nog meer wat ze moest weten?'

Anna begon wat te kletsen over pillen, ongemakken en grillige pijnen, maar Lisa hield aan en leek niet tevreden te zijn met de antwoorden. Anna was een beetje verrast, ze dacht dat Lisa al lang wist over de medische kant van fibromyalgie. Toen vroeg Lisa hoe het écht voelde om mij te zijn, ziek te zijn. Anna keek in het rond naar iets om haar te helpen, want hoe maak je de emoties duidelijk waarmee je worstelt aan iemand die gezond is? Snel graaide Anna alle lepels van tafel en zei: 'Alsjeblieft Lisa, jij hebt nu fibromyalgie'. En Anna legde uit dat een ziek mens keuzes moet maken en constant moet nadenken over alle dagelijkse dingen.

Enthousiast pakte Lisa de lepels aan en ze telde twaalf lepels. Anna zei tegen Lisa: 'Vanaf nu heb je fibromyalgie, ga dus zuinig om met je lepels.' En ze vroeg Lisa haar dagelijkse bezigheden te vertellen, inclusief de simpelste dingen. Toen Lisa meteen vertelde over het op weg gaan naar haar werk, pakte Anna haar een lepel af: 'NEE! Je hebt alweer slecht geslapen en kruipt moeizaam uit bed. Want je bent stijf en vermoeid. Eerst ga je heel rustig iets eten en langzaam opstarten anders kun je meteen alle lepels van vandaag inleveren, en die van morgen erbij!'

Douchen, benen scheren en aankleden kostte Lisa al twee lepels. Anna legde haar ook uit dat als haar handen of polsen pijn doen, knopen of een rits niet mogelijk zijn. 'Als ik slecht heb geslapen, heb ik nog meer tijd nodig om er goed uit te zien.' Toen legde Anna haar uit dat ze de rest van haar dag precies moest uitstippelen, want als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. Iemand die ziek is leeft ook met de gedachte dat je morgen misschien verkouden wordt of een ontsteking oploopt. Dus je wilt nooit met te weinig lepels komen te zitten.

Ze namen de rest van de dag door en langzaam leerde Lisa dat het overslaan van de lunch haar weer een lepel zou kosten, evenals een staanplaats in de trein of te lang typen op de computer. Ze werd steeds maar gedwongen keuzes te maken. Toen we bij het einde van haar doe-alsof-je-fibromyalgie-hebt-dag kwamen, zei Lisa dat ze honger had. Ze moest nodig eten, maar had nog maar één lepel! Als ze zou koken zou ze geen energie (lepels) meer over hebben om de afwas of iets anders in huis te doen. Lisa werd toen emotioneel. Anna was dus tot haar doorgedrongen en zelfs blij dat iemand haar eindelijk een beetje begreep.

Lisa vroeg: 'Moet je dit werkelijk iedere dag zo doen?' Anna toverde een lepel tevoorschijn en zei: 'Ik moet altijd voorbereid zijn en heb een extra lepel in mijn zak als reserve. Maar het is niet makkelijk om altijd maar kalm aan te moeten doen en te doseren. Ik mis nog steeds het gewone spontane iets kunnen doen! Ik wilde dat Lisa de frustratie voelde, dat het voor mij honderd kleine taken en keuzes in één zijn. Terwijl andere mensen spontaan dingen kunnen doen, moet ik erbij stilstaan en plannen alsof ik een strategie ontwikkel voor een oorlog!'

Anna zei: 'Maar ik zie dit niet als het einde. En ik heb er nu voor gekozen deze tijd met jou door te brengen. Sinds deze avond gebruikt Anna deze lepeltheorie om haar leven met fibromyalgie uit te leggen. 'Want als mensen de lepeltheorie begrijpen, lijkt het dat ze mij ook beter begrijpen.' Deze theorie geldt natuurlijk voor vele andere chronische ziekten of handicaps.

Hopelijk zien mensen hierdoor niet meer alles wat ze kunnen doen als vanzelfsprekend. Iedere keer als ik iets doe geef ik iemand een stukje van mezelf. Ik zeg al grappend tegen mensen dat ze zich héél speciaal mogen voelen, omdat zij nu een lepel van me cadeau krijgen!'

Hoe ga ik vandaag mijn lepels gebruiken?

				
opstaan	knutselen	sociale activiteit	ergens lunchen	douchen
1x ↑	3x ↑	4x ↑	4x ↑	2x ↑
				
online	vroeg opstaan	huis schoonmaken	eten	kletsen
4x ↑	3x ↑	8x ↑	2x ↑	2x ↑
				
werken	tv-kijken	sporten	muziek luisteren	winkelen
8x ↑	2x ↑	8x ↑	1x ↑	4x ↑
				
boodschappen doen	lezen	dokters bezoek	spel etje spelen	tandenpoetsen & make-up opdoen
3x ↑	6x ↑	4x ↑	3x ↑	1x ↑

De lepeltheorie is een hele mooie manier om uit te leggen hoe jij de dag doorkomt. Hoeveel lepels iets kost is per persoon verschillend. Bij de één kost douchen 1 lepel terwijl dit bij de ander wel op kan lopen tot 4 lepels. Zo kan die persoon er voor kiezen om bijvoorbeeld maar twee keer per week te douchen en dit in de avond te doen zodat hij/zij daarna gelijk naar bed kan gaan.

Ook zijn er activiteiten die energie kosten, maar vervolgens ook weer energie opleveren. Bijvoorbeeld sporten. Dit kost je energie, maar je krijgt er ook weer energie voor terug. Hier kun je gedurende de dag mee spelen. Ook kun je weer lepels “terugwinnen” door rustmomenten in te plannen.

Cursusbegeleider Sandra heeft voor jullie een video-opname gemaakt waarin ze de lepeltheorie nog wat verder uitlegt.

Bekijk hier de film
over de lepeltheorie



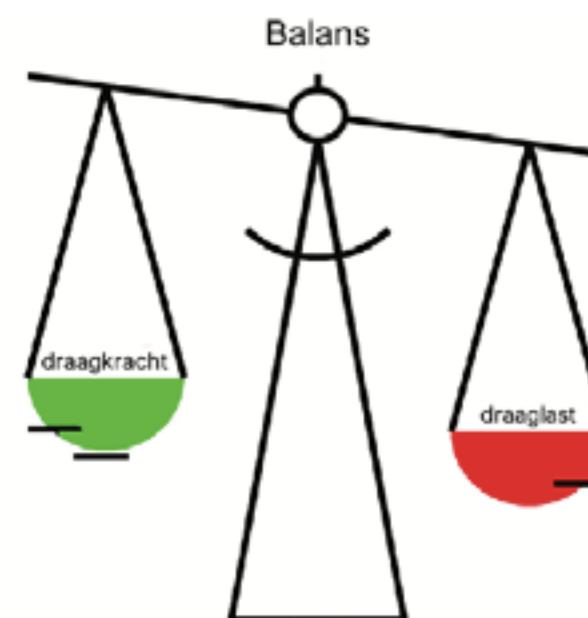
Omgeef jezelf alleen
met de mensen die je
omhoogtrekken
- Oprah Winfrey -

Balans tussen draaglast & draagkracht

Balans tussen draaglast en draagkracht

We spreken van gezonde spanning of stress wanneer de eisen die aan je worden gesteld, of die je aan jezelf stelt, overeenkomen met wat je aankunt. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. Factoren van buitenaf vormen de draaglast. Je mogelijkheden om stress te voorkomen en ermee om te gaan bepalen je draagkracht.

Een mooi model om onze draagkracht en onze draaglast in beeld te brengen is de weegschaal. Als die in balans is, voelen we ons goed.



Draaglast

Alledaagse (stress) situaties
Verplichtingen van alledag
Belangrijke gebeurtenissen
Eisen van anderen en onszelf

Draagkracht

Leefgewoonten
Sociale steun
Assertiviteit
Wijze van denken

Problemen ontstaan wanneer de draaglast een stuk groter wordt dan de draagkracht. Dan is het goed om te kijken wat kan helpen om je eigen draagkracht te vergroten.

Draaglast

- Beperkingen door pijn
- Wat je allemaal moet doen
- Spanningen (stress)

Draagkracht vergroten

- Nee zeggen
- Hulp inschakelen; delen met anderen
- Keuzes maken
- Wat is echt nodig?
- Lief zijn voor jezelf
- Vragen/communiceren
- Plannen en vooruit zien
- Loslaten wat echt niet lukt
- Elke ochtend tijd nemen
wat versterkt me?
wat verzwakt me?

Op basis van ervaringskennis volgen wat tips om de draagkracht te vergroten:

Accepteren

Accepteer dat je nu eenmaal chronische pijn hebt. ***Je hebt het, maar je bent het niet.*** Er begint een andere tijd, een gewillig lichaam hebben is voorbij. Langzaam maar zeker probeer je om te gaan met chronische pijn binnen je eigen grenzen en mogelijkheden.

Energie doseren

Je had altijd genoeg energie. Je kon alles doen wat je wilde en dat vond je heerlijk. Nu vertelt je lichaam dat daarvoor niet altijd voldoende energie is. Soms is het even op. Dan is het nodig tijd te nemen om je weer op te laden. Er tegenin gaan levert alleen maar meer pijn op. Dat lukt niet altijd even goed. Soms zijn er omstandigheden waarin je niet de keus hebt om je energie goed te verdelen.

Tijd nemen voor herstellende rust

Een goede planning kan veel verschil maken. Als je weet dat er een zware dag komt, probeer dan de dag daarna zo in te plannen dat er wat meer tijd is om rust te nemen. Zo krijgt je lichaam voldoende tijd om te herstellen.

Blijven bewegen en afwisselen

Als we veel pijn hebben, zijn we geneigd om ons lichaam rust te geven en zo min mogelijk te doen. Toch is dit niet altijd goed. Als we teveel toegeven aan ons lichaam komen we in een cirkel terecht van steeds minder kunnen. Bewegen is een noodzaak voor mensen met chronische pijn. Dit betekent niet persé bewegen zoals het er vaak aan toe gaat in een sportschool; hoe meer hoe beter, maar juist aangepast aan je eigen situatie bewegen. Je spieren soepel houden en de kracht zoveel mogelijk vasthouden. Overbelasten is niet goed voor het lichaam. Er zijn vele manieren om aangepast te bewegen. Bijvoorbeeld Tai-Chi, dansen op muziek, wandelen, zwemmen, Nordic-walking, fietsen. Als je maar beweegt!

Blijven genieten, lief zijn voor jezelf

Laat niet alleen de pijn de hoofdzaak zijn, maar probeer leuke dingen te doen, ondanks de pijn. Het hoeven maar kleine dingen te zijn, zoals genieten van de natuur of zien hoe kinderen samen kunnen spelen. Door aandacht te geven aan fijne dingen vergeet je even de pijn. Dan heeft de pijn niet meer de meeste aandacht, maar de leukere dingen. De pijn is dan even op de achtergrond en de ervaring is dat het lijkt of de pijn daardoor minder wordt.

Verwen jezelf eens

Dat kan door het lezen van een mooi boek of een lekker warm bad. Of lekker een uurtje niets doen, aanwezig zijn is al goed genoeg. Bedenk wat voor jou fijn is. Door aandacht aan jezelf te besteden op een leuke manier, krijg je ook weer nieuwe energie.

Nee durven zeggen

Nee durven zeggen is ook een manier om op te komen voor jezelf. Als je te moe bent voor een verjaardag, neem dan een beslissing wat binnen jouw mogelijkheden past voor dat moment. Misschien besluit je om een uurtje te gaan of helemaal niet te gaan. Meestal denken we dan aan wat anderen daarvan vinden. 'Dit is al de zoveelste keer dat ik er niet bij ben'. Misschien denken anderen dat, maar misschien ook helemaal niet. Door de focus te leggen op "wat anderen vinden", verspeel je veel kostbare energie. Jij bent uiteindelijk degene die er last van heeft. Deze energie kun je beter besteden aan leuke dingen doen.

Dingen durven vragen

Heb jij dat nu ook? Het liefst alle dingen willen blijven doen, die je altijd deed. Maar eigenlijk lukt je dit niet meer. Hulp vragen is meestal niet zo makkelijk. Je voelt je dan afhankelijk en eigenlijk wil je dit niet. Toch is het nodig. Het kost meer pijn als je niet om hulp vraagt. En vaak vindt de ander het helemaal niet erg om te helpen. 'Zeg het dan ook even' of 'Dat kan ik toch wel even doen'. Dit zijn vaak gemaakte opmerkingen.

Vooruit plannen, overzien

Vooruit plannen en overzien wat een week brengt kan veel verschil maken. Het voorkomt dat je op het laatste moment moet afzeggen. Door het beter te plannen, kun je ook beter inschatten hoeveel energie er over is voor een afspraak. Vergeet vooral niet hersteltijd in te plannen! Een slechte dag is niet altijd te voorzien, maar doordat je minder vaak hoeft af te zeggen, word je toch wat zekerder in afspraken maken.

Blijf deel uitmaken van de maatschappij

Het is ook belangrijk om afspraken te blijven maken. Anders wordt je wereld wel heel erg klein. Het risico is dan dat je je nutteloos gaat voelen. Deel blijven uitmaken van de maatschappij is niet alleen belangrijk, het geeft je ook een goed gevoel. Je kunt je nog op zoveel terreinen inzetten. Niet alleen in een betaalde baan, maar zeker ook in vrijwilligerswerk of gezamenlijke hobby's buiten de deur.

Niet alles kunnen wat je wilt, maar willen wat je kunt

Deze les duurt gewoon heel lang. We willen zo graag van alles doen. We hebben altijd van alles gekund. Neem de tijd en wees mild voor jezelf. Verwacht niet te snel dat je kunt luisteren naar je lichaam. Het vergt oefening en kost gewoon tijd.

Pijn heeft graag aandacht

Je voelt de pijn in je lijf wel maar laat dit niet de baas over je worden. Ga iets leuks of fijns doen. Alleen eraan denken helpt niet, doe er ook echt iets mee: wandelen, lezen, fietsen, knutselen, iemand opbellen voor een fijn gesprek. De aandacht verleggen naar iets wat fijn is om te doen, helpt om minder pijn te voelen.



De energiebalans



De energiebalans

Energie is enorm belangrijk om de dingen te doen die jij wilt doen. Toch merken veel mensen dat ze een chronisch tekort hebben aan energie. Waar de meeste mensen in de ochtend wakker worden met een volle batterij aan energie, is de batterij bij iemand met chronische pijn vaak al voor een groot deel leeg. En dan moet je dag nog beginnen.

In dit hoofdstuk gaan we wat dieper in op de theorie omtrent energie en chronische pijn.



“Iedereen is weleens moe”. Deze zin heb je vast wel eens gehoord. Bij velen roept dit enige irritatie op. En toch... is dit wel de waarheid: iedereen is weleens moe. Echter, de vermoeidheid die velen met een chronische pijn aandoening ervaren is van een totaal andere orde. Niet alleen de mate en de duur van de vermoeidheid is anders, het voelt anders, het werkt anders en het reageert anders.

Er zijn dan ook meerdere vormen van het woord “moe” op te schrijven. Het staat vast dat de vermoeidheid die je bij chronische pijn ervaart anders is dan de standaard vermoeidheid na een lange dag werken.

Je kunt vermoeidheid onderverdelen in verschillende groepen:

- Vitale vermoeidheid
- Ongezonde vermoeidheid

De **vitale vermoeidheid** treedt op na inspanning en is heel normaal. De vermoeidheid staat in verhouding met dat wat je gedaan hebt. Door het herhalen van een specifieke actie wordt de vermoeidheid steeds kleiner, omdat je lichaam er aan went.

Voorbeeld: als iemand vandaag ongetraind 1 kilometer gaat wandelen zal deze persoon flink vermoeid zijn. Deze persoon heeft mogelijk een aantal dagen nodig om bij te komen. Gaat deze persoon dezelfde wandeling echter vaker maken, dan zal hij/zij merken dat dit steeds makkelijker gaat.

Zodra je chronisch ziek wordt, komt de ongezonde vermoeidheid om de hoek kijken. Deze vermoeidheid kent weinig tot geen relatie met de inspanning die je hebt gedaan. Ook het opbouwen van conditie helpt niet en mogelijk wordt de conditie zelfs steeds minder. Rusten helpt niet. Je probeert van alles. Je gaat vitaminen gebruiken en letten op je voeding... en toch de vermoeidheid gaat niet weg.

Bij deze vermoeidheid is het belangrijk om je te richten op zaken waar je energie van krijgt.

Focus niet op het bestrijden van de vermoeidheid, maar op het creëren van energie.

Wat is energie?

Het is natuurlijk mooi gezegd. Focus je niet op de vermoeidheid, maar op het creëren van energie. Hoe dan? Daar komen we later op.

Energie kun je onderverdelen in een aantal categorieën:

- Fysieke energie
- Mentale energie
- Emotionele energie

Fysieke energie

Fysieke energie is de energie die je gebruikt voor inspanning. Het verplaatsen van je lichaam bijvoorbeeld. Tillen, lopen, staan, zitten, maar ook sporten of fysieke arbeid. Je hebt echter ook fysieke energie nodig om je ogen open te houden. Zodra je fysieke energie opraakt zul je dat merken in je lichaam. Je verliest je kracht in armen of benen. Bewegingen gaan niet meer vloeiend. Ook kun je jezelf niet meer warmhouden. Het verschilt per persoon hoe zich dit uit.

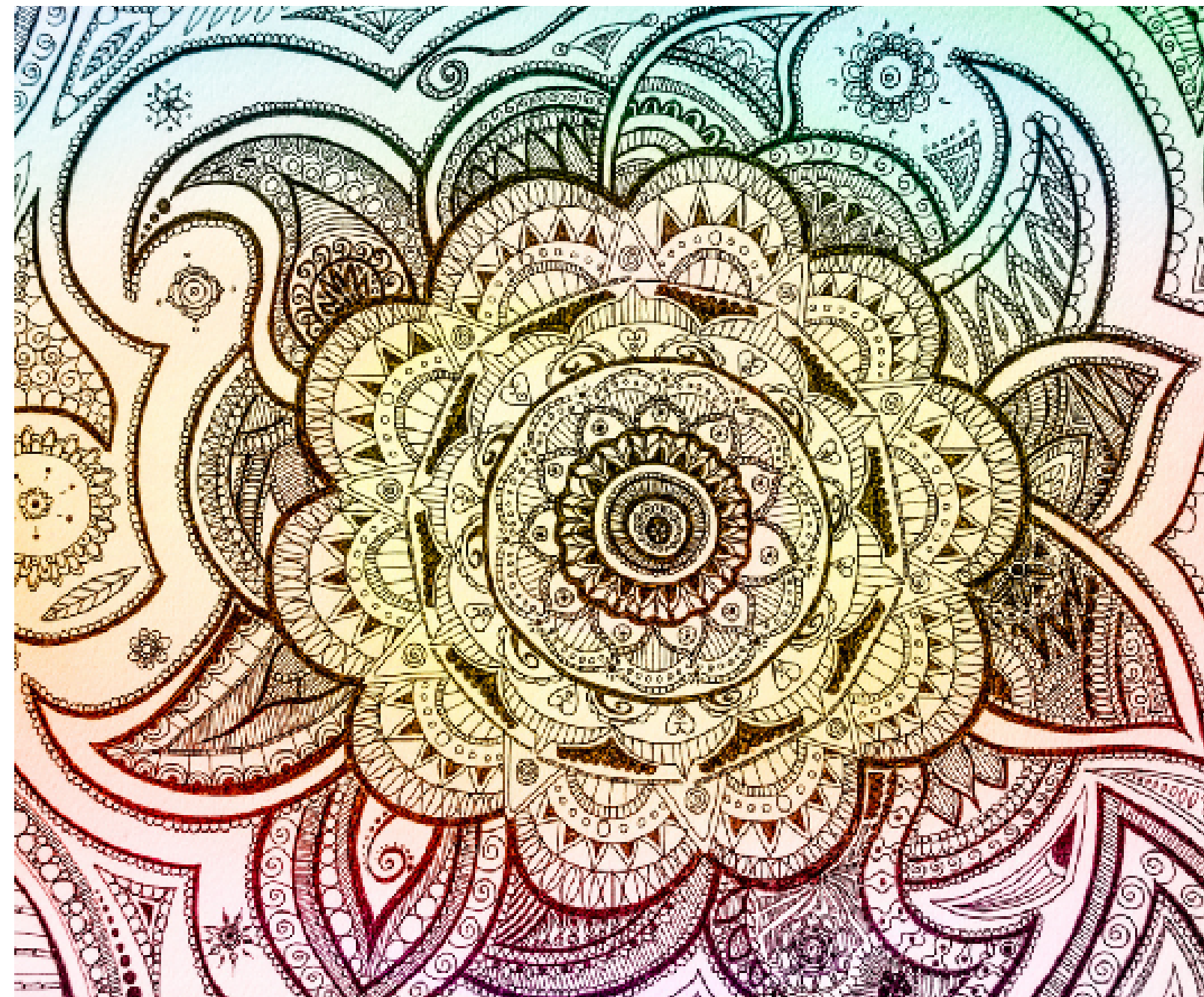
Mentale energie

Mentale energie heb je nodig voor denken, concentreren, brainstormen en dingen onthouden. Er wordt wel eens gezegd dat kantoor mensen weinig energie kwijtraken, maar dat is niet juist. Wanneer je een hele dag op kantoor aan het werk bent, moet je de hele tijd geconcentreerd zijn. Ook dat kost veel energie. Wanneer je mentale energie op is, merk je dat wel op een andere manier dan wanneer je fysieke energie op is. Je kunt niet meer op namen komen, kunt zaken niet meer onthouden, je kunt geen normale zinnen meer vormen en je alertheid wordt minder.

Emotionele energie

Om emoties te kunnen voelen of te kunnen loslaten gebruik je emotionele energie. Dit gaat de hele dag door. Toch zijn wij ons hier niet van bewust. Pas bij heftige, vaak negatieve gebeurtenissen, merken wij dat wij erg vermoeid zijn. Bijvoorbeeld na een begrafenis. Mensen kunnen dan enorm veel aan en schakelen vaak over op de automatische piloot zodra iemand komt te overlijden. Alles wordt geregeld en na de begrafenis ga je zitten.... en dan voel je pas de vermoeidheid.

Wanneer jouw emotionele energie op is, verlies je jouw rem op jouw emoties. Je kunt bij het minste of geringste in huilen uitbarsten. Ook kan het zijn dat je eerder uit je slof schiet en hierdoor iemand kwetst. Je hebt een kort lontje.



Iedereen wil een energiek leven. De dingen kunnen doen die je wilt doen. Maar hoe pak je dit aan wanneer je een chronische aandoening hebt?

In dit hoofdstuk kijken wij naar een aantal strategieën die je kunt toepassen.

1) Ga goed om met situaties wanneer je energie op is

Je gaat niet in één keer van veel energie naar volledig uitgeput. Hier zitten nog vele stadia tussen. Tijdens veel revalidatietrajecten wordt gebruik gemaakt van een stoplicht.

Groen = ik voel mij helemaal toppie
Oranje = hmm het gaat niet zo lekker
Rood = oef, ik ben volledig uitgeput

Het spreekt voor zich dat je “code-rood” wilt vermijden. Dat betekent dat je in moet gaan grijpen zodra “code-oranje” zich voordoet. Schrap op dat moment alles wat niet noodzakelijk is en zorg dat je jezelf afremt. Hulp vragen is een goede methode om dit te kunnen realiseren.

2) Ken je energiegevers en energievreters

Wij staan de hele dag bloot aan prikkels. Deze prikkels kunnen veel energie kosten. Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf weet waar je energie van krijgt en wat jou energie kost.

Je kunt prikkels onderverdelen in twee groepen:

- Omgevingsprikkels - denk aan licht, geuren, geluiden en omgeving.
- Sociale prikkels - denk aan interactie met mensen. Van sommige mensen krijg je energie en anderen kunnen je volledig leeg zuigen.

Het kan wat tijd kosten, maar het is zeker de moeite waard om op zoek te gaan naar een omgeving waarbinnen jij je goed voelt. Heb jij mensen in je omgeving die je veel energie kosten? Overweeg voor jezelf of je afscheid wilt/kunt nemen van deze mensen.

3) Zingeving

Een woord dat je de laatste tijd steeds vaker hoort. Zingeving klinkt heel erg groot. Het gaat er om dat je iets vindt waar jij voor uit bed wilt komen. Voor een ieder is dat wat anders. Voor de één is dat bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk en voor de ander zijn dat de (klein)kinderen. Het kan iets groots of kleins zijn. Dat maakt niet uit. Zolang ze jou er maar voor wakker kunnen maken.

4) Ga op zoek naar oplossingen voor energiebeperkingen

Zodra je weet waar jouw energiebeperkingen liggen, kun je op zoek gaan naar oplossingen. Dit kunnen hulpmiddelen zijn die ervoor zorgen dat jij energie kunt besparen. Denk hierbij aan het gebruik van een rolstoel zodra je naar de dierentuin gaat of het gebruik van krukken om je evenwicht te kunnen houden. Ook is het handig om oplossingen te hebben in je naaste omgeving. Spreek bijvoorbeeld een codewoord af met je partner zodat hij/zij weet dat hij/zij het over moet nemen. Richt je omgeving ook zo in dat deze je zo min mogelijk energie kost.

5) Bewaak je energiebalans

Je hoort het vast regelmatig. Balans is belangrijk..... ook in je energie. Maar wanneer is je energie in balans?

Misschien heb jij ze ook wel in je omgeving. Mensen die altijd vol met energie zitten. Wat bij deze mensen vaak automatisch gaat is dat zij een goede balans hebben. Zij hebben geen overbelasting of onderbelasting en zij wisselen ontspanning en inspanning goed af. Ze zitten bijvoorbeeld de hele dag op kantoor en zijn vervolgens in de avond in de sportschool te vinden.

Wanneer je een chronische aandoening hebt is het belangrijk om de verschillende soorten energie continu af te wisselen. Wanneer je je niet meer kunt concentreren (mentale energie) is het goed om even een wandeling te maken (fysieke energie). Je kunt dan je mentale energie weer opladen. Hetzelfde geldt wanneer je er emotioneel helemaal doorheen zit (emotionele energie). Wanneer je dan een wandeling gaat maken of een boek gaat lezen, kun je jouw emotionele energie weer opladen. Dit betekent niet dat de emoties weg zijn! Je kunt er gewoon beter mee omgaan.

6) Onderhoud je conditie

Juist wanneer je een chronische aandoening hebt is het belangrijk om je conditie te onderhouden. Immers... activiteiten waarvoor je conditie hebt opgebouwd, kosten minder energie. Het onderhouden of opbouwen van conditie kan langzaam gaan. Het is belangrijk om dit op je eigen tempo te doen en niet te gaan vergelijken met anderen (bijvoorbeeld kerngezonde topfitte mensen).

Realiseer je wel dat pijn en psychische lasten (stress, niet gehoord worden) energie kosten. Hier moet je dan ook rekening mee houden. Dit betekent echter niet dat de hele dag op bed liggen een goede manier is om tot rust te komen. Ook hier geldt dat je inspanning met ontspanning moet afwisselen.

Slaap is een heel belangrijk item voor herstel. En juist dat blijkt vaak zo moeilijk te zijn wanneer je chronische pijn hebt.

7) Verminder de druk

Aan veel dingen valt weinig te doen. Toch zijn er vaak wel een aantal zaken die verlichting kunnen geven.

- **Eet gezond**
Dit is natuurlijk een open deur. Iedereen wil gezond eten. Maar wat als je geen energie meer over hebt om zelf te koken? Ga op zoek naar oplossingen voor juist dit soort momenten. Zorg dat je maaltijden in de vriezer hebt zitten of vraag je partner of hij/zij eten kan koken. Ook kun je tegenwoordig veel gezonde maaltijden laten bezorgen.
- **Blijf sociale contacten onderhouden**
Ja, het onderhouden van contacten kost energie. Vaak verminderen mensen met chronische pijn hun sociale contacten. Een hele logische reactie. Je wilt je terugtrekken. Vecht tegen deze beweging en blijf je sociale contacten onderhouden. Deze zullen je energie geven, mits het de juiste mensen zijn.
- **Ga op zoek naar een omgeving die je energie geeft**
Vaak ben je geneigd om binnen te blijven. Ga juist op zoek naar plekken die je energie geven
- **Ga op zoek naar zingeving**
Juist wanneer je aan het overleven bent is het belangrijk om iets te zoeken waar je voor wakker gemaakt mag worden.

8) Doorbreek vicieuze cirkels

Het is oh zo makkelijk om in een (meestal negatieve) vicieuze cirkel terecht te komen. Hier geldt voorkomen is beter dan genezen. Het kost veel moeite om een vicieuze cirkel te doorbreken. Dit komt omdat je vaak zelf niet door hebt dat je er in zit. Iemand in jouw omgeving kan je een spiegel voorhouden en jou helpen om er uit te stappen. Daarom is het ook zo belangrijk om positieve mensen om je heen te hebben. Mensen die je energie geven en ervoor zorgen dat jij stappen kunt zetten.

9) Geef niet op

Zoals bij elke verandering, kost het opbouwen en vasthouden van energie tijd. Geef dan ook niet te snel op en blijf doorgaan.

Bronvermelding: de inhoud in dit document is geschreven door cursusbegeleider Debby Golverdingen en komt voort uit haar eigen praktijkervaring en uit het boek "Energiek Leven" van Lottie van Starkenburg.

Oefeningen

1) Bijhouden activiteiten

Als voorbereiding op de workshop vragen wij je om een oefening te doen. Bij bijeenkomst 4 ben je al bezig geweest met jouw dagindeling. Deze heb je bijgehouden en mogelijk heb je al een aantal verbeterpunten ontdekt. Onze tip was om dit te doen voor een “drukke dag”, een “rustige dag” en een “normale dag”. Heb je deze oefening toen niet kunnen doen? Doe dit dan alsnog. Je hebt dit namelijk nodig om door te kunnen gaan naar de volgende opdracht. Eventueel kun je de oefening opnieuw doen mocht je dit prettiger vinden.

Dagindeling bijgehouden? Pak deze er dan bij en kijk eens naar jouw lijstje met activiteiten. Hoe concreet zijn deze activiteiten? Het is belangrijk om de activiteiten zo concreet mogelijk te maken. Vermijd containerbegrippen zoals “het huishouden” of “werk”. Welke specifieke taken heb je gedaan toen je het huishouden deed? Vaak kost de ene activiteit je meer energie dan de ander. Ditzelfde geldt bijvoorbeeld ook met werken. Zijn er bepaalde handelingen die je meer energie kosten dan anderen of zijn er wellicht taken waar je veel energie van krijgt?

Zijn jouw activiteiten specifiek genoeg? Open dan het bestand “Mijn activiteitenlijst” en zet jouw activiteiten in de eerste kolom. Je kunt het bestand op de computer invullen, maar je kunt de pagina’s ook uitprinten en met de hand invullen.

Zodra je daarmee klaar bent kun je doorgaan naar de volgende stap.

2) Onderverdelen activiteiten

We gaan nu nog een stap verder. We gaan de activiteiten “beoordelen” op een tweetal punten, namelijk:

- Hoeveel energie (lepels) heeft deze activiteit je gekost?
- Hoe blij of niet blij werd je van deze activiteit?

Maak gebruik van een schaalverdeling van 1 - 5. In de eerste kolom geef je aan hoeveel energie het je gekost heeft.

1 = het heeft mij heel veel energie gekost

5 = het heeft mij weinig tot geen energie gekost

In de tweede kolom geef je aan hoe blij je van deze activiteit werd.

1 = ik werd er helemaal niet blij van... ik werd er verdrietig van

5 = ik vond dit super leuk om te doen

Alles ingevuld? Dan ben je klaar voor de workshop.



Dit werkboek is gemaakt in opdracht van

Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door

Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit werkboek dient ter ondersteuning van de cursus Sterk met Pijn en is voor jou als deelnemer bestemd. De inhoud mag niet zonder toestemming worden gedeeld of verspreid.

