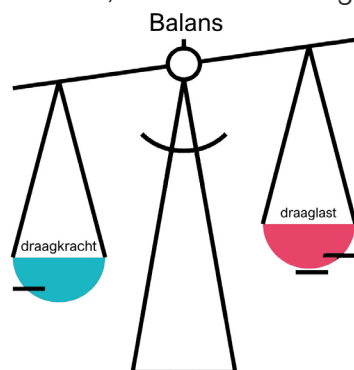




Balans tussen draaglast en draagkracht

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.



Draagkracht

Leefgewoonten
Sociale steun
Assertiviteit
Wijze van denken

Draaglast

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

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 opnieuw te vergroten.

Draagkracht versterken

- 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?

Draaglast

- beperkingen door chronische pijn
- wat je allemaal 'moet'
- 'positieve' spanningen

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

Accepteren

Dat je probeert om te accepteren 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 tegen ingaan 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 te plannen dat er wat meer tijd is om rust te nemen. Dan 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. En dan niet bewegen zoals het soms gaat in een sportschool. Hoe meer hoe beter, maar 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 de beslissing om wel of niet te gaan. Of ga een uurtje als dat wel haalbaar is. Meestal denken we dan aan wat anderen daar van vinden. 'Dit is al de zoveelste keer dat ik er niet bij ben'. Misschien denken anderen dat, maar misschien ook helemaal niet. Jij bent degene die daarvan last heeft. Je bent zo veel

energie kwijt die je misschien aan leuke dingen had kunnen besteden. Het is niet gemakkelijk om te doen, maar zeker de moeite waard om te proberen.

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'.

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.