

Ergotherapie en energie

Luisteren naar je lijf en niet over je grenzen gaan. Een veel gehoord advies onder chronisch zieken. Mooie woorden, maar makkelijker gezegd dan gedaan. Ik ga erover in gesprek met Eveline Cranendonk, ergotherapeut bij STAC mens & arbeid.

Binnen de basisverzekering heb je zonder verwijzing recht op tien uur begeleiding. “Hiervoor hoef je niet vastgelopen te zijn”, benadrukt Eveline. “Heb je het gevoel dat je teveel ballen hooghoudt en alleen maar loopt te jakkeren, dan is het al goed om te komen.”

Een deel van ergotherapie is bewustwording. Er wordt gestart met het in kaart brengen van de belasting door onder andere daglijsten bij te houden. “Het gaat daarbij niet alleen om de activiteiten, maar vooral hoe je je erbij voelt. Dat geeft al veel inzicht. Wat zijn de signalen die mijn lijf mij geeft. Houd ik herstelmomenten of kom ik juist nergens aan toe door de klachten die ik ervaar.” De cliënten ontdekken zelf wat hun signalen zijn. “Ik stel alleen de vragen.” Daarbij kom je ook grenzen tegen.

Een deel van ergotherapie is bewustwording

“Waarom doe je iets. Kan je geen nee zeggen of vind je het gewoon te leuk.”

“Een belangrijke vraag is: ‘Wat wil jij minimaal doen naast je werk?’ Dat kan twee keer per week sporten zijn, maar ook drie keer per week gezellig met je gezin aan tafel in plaats van vijf chagrijnig. Je creëert hierdoor een bewustwording. Door de lijst erbij te pakken heb je een reminder van hoe het staat met je energie. Is er wat verdwenen ten gevolge van de overbelasting?” Soms bewust over een grens heen gaan omdat het belangrijk is, is niet fout. “Als het jou waard is, vooral doen en ervan genieten.”



Eveline Cranendonk



Het stoplichtmodel

Het stoplichtmodel wordt vaak ingezet. Groen voor balans, oranje de eerste signalen en rood de overbelasting. "Vaak reageren we pas bij rood, in oranje kunnen we nog door. De vraag is, moet je wel steeds tot de uiterste grens gaan want dan duurt je herstel weer langer." De signalen kunnen zich fysiek uiten, zoals pijn en vermoeidheid, maar ook in gedrag en emoties. Voorbeelden zijn het piekeren niet kunnen stopzetten of prikkelbaar zijn. "Wanneer je de oranje signalen kan herkennen, kan je daar op reageren door iets te doen waar je van herstelt. Even rust pakken, of tuinieren omdat je mentaal in het oranje zit." Door hier al eerder over na te denken, wordt het handelen makkelijker." Slechte dagen kun je niet plannen maar je kunt reageren op momenten dat je merkt dat het, bijvoorbeeld in de ochtend al, niet goed gaat. Op zo'n oranje dag kun je dan één lichte activiteit doen. Op een rode dag is het duidelijk: alles afzeggen. Als jij de beslissing met de emoties die daarbij horen al een keer gemaakt hebt, dan hoef je niet steeds weer dat proces te doorlopen. Bewustzijn bevordert zo herstel."

Herstel duurt langer als je tot je uiterste grens gaat

Signalen herkennen

"Hoe je op signalen reageert hangt ook af van je oordeel. Moet je wel doen wat je bedacht had. Kan je dingen uit handen geven of heb je ooit bedacht dat je sterk moet zijn en niet om hulp mag vragen."

Het bespreken van de grenzen kan ook het oordeel eraf halen. "Je komt je waarden, je overtuigingen, tegen." Vind je jezelf een slechte moeder omdat je snauwt tegen je kinderen of kan je

het herkennen als een signaal van overbelasting, zodat je kunt gaan zorgen voor een stukje herstel.

Door de signalen te herkennen en te bespreken kun je vaak ook beter omgaan met het oordeel van de omgeving. "Stel dat je de overtuiging hebt dat je als goed familiemans overal bij moet zijn, dan komt een opmerking harder binnen dan wanneer je de overtuiging hebt dat je doet wat je kunt." Verwachtingsmanagement kan daar ook bij helpen. Appen dat je graag komt, maar niet te lang blijft is soms makkelijker dan halverwege het feestje weggaan terwijl je het liefst ook blijft. Maak je beperkingen concreet in plaats van alleen te noemen dat je moe bent. "Besef dat niet iedereen het zal begrijpen, maar door je nieuwe overtuigingen uit te dragen en verwachtingen te bespreken zorg je wel goed voor jezelf en dat geeft kracht."

Maak je beperkingen concreet

Het hebben van een standaard antwoord kan zinvol zijn wanneer iemand negatief reageert: 'Ja, inderdaad, het hoort erbij dat het heel wisselend is, dat vind ik zelf ook heel vervelend.' "Je hoeft jezelf niet te verantwoorden of het uit te leggen. Je kunt best benoemen dat je er zelf ook van baalt en je mag af en toe gewoon heel verdrietig of boos zijn. Niet vinden dat het je niet mag raken, want het is logisch dat het wat met je doet."

Een ergotherapeut kijkt naar het dagelijks leven en de beperkingen die je tegenkomt. Door vragen te stellen komen ze erachter wat wel en niet voor jou werkt. Het is maatwerk. "Ik ga niets oplossen, maar denk met de persoon mee wat belangrijk is en vul dat stukje belasting/belastbaarheid in. We kunnen de beperkingen niet oplossen, maar daarbinnen wel zoeken naar kwaliteit van leven."

Voor meer informatie ga naar:

<https://ergotherapie.nl/>

<https://stac.nl/werkgebieden/therapie/ergotherapie/>