



Workshop Energiek leven

27 mei 2023

Lottie van Starkenburg

Nierpatiënten Vereniging Nederland

Even voorstellen: Lottie van Starkenburg



- > 25 jaar ervaring met leven met langdurige aandoeningen
- “Je moet met vermoeidheid leren leven”

#hoedan? → zó →→→

- Gids in eigen-zinnig leven: voluit leven met langdurige ziekte, beperking of kwetsbaarheid



Ken je ook van die mensen die van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in de weer zijn? Van die mensen die een onuitputtelijke hoeveelheid energie lijken te hebben? Wat is hun geheim? Hoe kun jij deze inzichten toepassen in jouw leven?

Voluit leven met beperkte energie

#HoeDan?

Niet simpel

Niet snel oplosbaar

Niet schrappen schrappen schrappen

Wel: hoe kan ik meer doen met dezelfde energie?

Wel: waar krijg ik energie van?

In mijn boek staan 11 strategieën voor meer energie. Vandaag gaan we met de 3 strategieën aan de slag die ik heb afgekeken van mensen met heel veel energie

Soorten vermoeidheid

- 3 basismaken:
 - Lichamelijk
 - Mentaal
 - Emotioneel
- Elke vermoeidheid heeft zijn eigen aanpak
- (in 'Energiek leven' staan 30 soorten vermoeidheid!)

Strategie #1: Afwisselen

Door uit te rusten terwijl je bezig bent, heb je minder extra pauzes nodig. Soms rust je zelf beter uit terwijl je bezig bent!

Uitrusten terwijl je bezig bent doe je door je activiteiten slim af te wisselen. Doe afwisselend iets met je lijf, je hoofd en je hart.

Dit kan in het groot: baan + hobby

Maar ook in het klein: afwisselen binnen je baan, of huishouden, of ...

Strategie #2: Gebruik energie van Buiten om in Balans te blijven

Energiezuigers



Energiebruisers

Energiebalans

Elke dag over je grenzen heen gaan werkt niet.

In balans zijn is meer dan boekhouden
 $\text{energie} - \text{activiteiten} \geq 0$

Jouw energie wordt door meer bepaald dan jouw lijf en jouw activiteiten...

Invloed van buiten op jouw energie

- Zintuigen
 - Licht/donker
 - Geluid
- Andere mensen
- Omgeving
 - Bos, strand of stad?
 - Nieuwsberichten
 - Sfeer
 - (on)veilige werkomgeving



Strategie #3: Zin

Als je ergens geen zin in hebt, dan ben je al bij voorbaat moe.

Zin is het zand of de smeerolie in jouw energiemotor

De valkuil bij weinig energie: alleen noodzakelijke dingen doen

Tips voor meer zin:

- Nergens zin in en geen idee waar je wel zin in zou hebben? Denk eens terug aan waar je vroeger veel plezier in had. Wat waren die dingen en waarom had je er zoveel plezier in?
- Begin de dag met iets waar je energie van krijgt. De verplichte klussen voelen daarna lichter.
- Plezier in wat je doet is noodzaak, geen luxe.
- Meng 'zinnen'. Doe bijvoorbeeld een saaie klus samen met iemand van wie je energie krijgt, of op een plek waar je graag komt.

Gebeugensteuntje: het ABC voor meer energie

- A is van Afwisselen
- B is van Balans met hulp van energie van Buiten
-
- Z is van Zin

Schuldgevoelens

- Als je weinig energie hebt, kun je voortdurend het gevoel hebben dat je tekort schiet naar je partner, kinderen, collega's, familie, vrienden...
- Dat kan ook als je omgeving alle begrip heeft en je geen enkel verwijt maakt.
- Over vermoeidheid wordt vaak makkelijk gedaan: "Iedereen is wel eens moe". Maar energie gaat over identiteit. Je laat zien wie je bent door wat je doet, denkt en voelt. Wie ben je nog als je niet een avondje uit kan met je partner, je kind uit school kunt halen of je werk moet opgeven?

Tips bij schuldgevoelens

- Bedenk: je wil wel maar je kan niet. Als je in een rolstoel zat verwachtte niemand dat een trap oprolt. Jouw beperking is net zo reëel als die rolstoel, maar onzichtbaar.
- Betrek je partner/gezin/collega's/... Wat is belangrijk om te doen? Met welke aanpassingen zou het wel kunnen? Als je in een rolstoel zit kun je met de lift wel omhoog. Wat is jouw 'lift'?
- Een deelnemer heeft baat bij een revalidatietraject gebaseerd op ACT therapie. Informeer bij je huisarts naar de mogelijkheden.

Meer energiek leven

- Boek 'Energiek leven' met 11 strategieën voor meer energie (te koop bij elke boekwinkel en te vinden in veel bibliotheken)
 - Ook als e-book via bol.com / gratis bij een Koboplus abonnement
 - www.lottievanstarkenburg.nl voor blogs, podcasts en andere inspiratie
 - Of stuur mij een connectieverzoek via LinkedIn
-
- Mijn nieuwe boek 'Mijn vriend Damocles' over leven met een onzekerheid verschijnt dit najaar. Tip: meld je aan voor mijn nieuwsbrief en ontvang exclusieve previews!

Wat er ook gebeurt,
ik kan en zal energiek leven