



Mee(r) doen met beperkte energie

Hersenletselcongres - 27 november 2023

Lottie van Starckenburg

*“Nu ik meer doe, voel ik me
een belangrijker mens”*

Even voorstellen: Lottie van Starckenburg



- > 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



Mee(r) doen met beperkte energie

Niet simpel

Niet snel oplosbaar

Niet schrappen schrappen schrappen

Wel: hoe kan ik meer doen met dezelfde energie?

Wel: waar krijg ik energie van?

Wel: maatwerk!

In mijn boek staan 11 strategieën voor meer energie. Vandaag gaan we met 3 strategieën aan de slag.

Soorten inspanning/vermoeidheid

- Lichamelijk: bewegen en in beweging brengen
- Mentaal: concentreren en onthouden
- Emotioneel: emoties

Denk aan hoe je je voelt na een bezoek aan de sportschool, een congres of een begrafenis. Steeds moe, maar steeds anders moe!

Strategie #1: afwisselen

Wissel activiteiten af waarbij je vooral je spieren, je hersenen of je hart gebruikt. Zo rust je uit terwijl je bezig bent, en heb je minder extra pauzes nodig. Soms rust je zelf beter uit als je met iets anders bezig bent! Dit kan in het groot en in het klein.

Voorbeelden:

- Gesprek + pakketje wegbrengen
- Dag werken + dansles 's avonds

Bewegen helpt vaak om hoofd/gevoelens even stil te zetten. Kan iemand beperkt bewegen? Probeer dan een creatieve hobby/iets waarbij je met je handen bezig bent of (voor emotionele rust) een puzzel of iets anders dat je concentratie helemaal in beslag neemt.

Strategie #2: maak beperking zo precies mogelijk

Energiebeperking precies maken heeft twee voordelen:

- Je ziet meteen waar de beperking niet is
- Je kunt een oplossing op maat zoeken.

Vergelijk met mobiliteitsbeperking: andere oplossingen nodig voor wie met krukken loopt, rolstoelafhankelijk is of hoogtevrees heeft.

In *Energiek leven* staan 30 soorten energiebeperkingen.

Strategie #2: voorbeeld

Een energiebeperking kan gaan over de tijdsduur dat je een inspanning volhoudt. Bijvoorbeeld: hoe lang kun je fietsen?

Een energiebeperking kan ook gaan over hoe intensief je iets kunt doen. Bijvoorbeeld: hoe snel kun je fietsen?

Toegepast op mentale energiebeperkingen gaat dan over de vraag hoe lang je bijvoorbeeld kunt lezen, of wat de moeilijkheidsgraad is van de tekst die je kunt lezen.

Voorbeeld: kinderen die thuiskomen en heel verhaal willen doen. Klinkt als Chinees in mijn oren. Beperking zit in tempo van informatieverwerking. Een heel langzaam gesprek lukt wel, en dat onthoud ik dan ook prima.

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.

Belangrijk om bij zin niet alleen aan grote vragen van het leven te denken, maar ook aan kleine dingen die maken of je ergens zin in hebt: lekkere koffie, mooie kleding, fijne collega's, etc.

Meer ontdekken?

- Boek 'Energiek leven' met 11 strategieën voor meer energie is als paperback te koop bij elke boekwinkel, als e-book via bol.com
- Of boek me voor een workshop, training of key-note
- Op www.lottievanstarkenburg.nl vind je meer over mijn andere ideeën, o.a. over dagelijkse zingeving en mijn nieuwe boek 'Mijn vriend Damocles'.
- Contact: lottie@lottievanstarkenburg.nl of stuur een connectieverzoek via LinkedIn.