

19 Werkblad concrete adviezen

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

1. Meer rustig genieten: probeer een rustige bezigheid te vinden waarvan u geniet en plan deze zo veel mogelijk in uw dagprogramma in. Voorbeelden zijn: tuinieren, tekenen, muziek luisteren, lezen, maar ook biljarten, wandelen, vissen en dansen. Hierin bestaan veel individuele verschillen, het gaat erom dat u ervan bijkomt.
2. Slapen en rusttijden respecteren: stel een vaste tijd in waarop u naar bed gaat en houdt u aan de 'regels voor slaap en de slaapkamer'. Wanneer de mogelijkheid bestaat uit te slapen, doe dat dan, net zolang tot u zelf wakker wordt. Mensen met stress en overspanning zijn uitgeput en moeten uitrusten, (uit)slapen is hierbij van belang. (NB: dit is dus anders dan bij mensen met slaapproblemen of depressieve klachten, waarbij op vaste tijden opstaan wél heel belangrijk is.)
3. Zorgen voor afwisseling tussen in- en ontspanning: na iedere activiteit moet er een korte pauze ingelast worden. Dus na het uitladen van de boodschappen niet gelijk dóór, maar even gaan zitten met een kopje thee en uit het raam staren. Of een muziekje luisteren. Of niks.
4. Op vaste tijden (gezond) eten: het lichaam ontspant en herstelt door rust en regelmaat. Voortdurend na moeten denken over wanneer er gegeten wordt en wat en waar kost ook veel onnodige energie. Spreek vaste tijden af waarop er gegeten wordt en probeer of u de boodschappen eenmaal in de week kunt halen of laten halen (zie tip 6). Gezond eten houdt in: veel groente en fruit en zo min mogelijk koffie, alcohol (drugs) en snacks. Hoewel roken vaak ervaren wordt als ontspannend, heeft het een negatieve invloed op het herstel.
5. Met mate, maar dagelijks bewegen: door te bewegen worden afvalstoffen goed afgevoerd en dat geeft een fitter gevoel. Daarnaast zorgt bewegen ook voor een betere stemming. Het is belangrijk dat het bewegen geen presteren wordt, een wedstrijd tegen de elementen of een verbetering van een eerder gehaald record. Dan zorgt het opnieuw voor stress. Zorg ervoor dat u tijdens het bewegen nog gewoon een gesprek kunt blijven voeren en niet buiten adem raakt. Een beetje meer transpireren mag. Voorbeelden van matig bewegen zijn: 20 minuten rustig wandelen, 2 x 10 minuten kalm fietsen, 30 minuten rustige yoga, 20 minuten tennis zonder punten tellen, meedoen aan het televisieprogramma 'Nederland in beweging' of 20 minuten op de home(cross)trainer.
6. Tijdelijk egoïstisch zijn: wanneer het mogelijk is dat 'moetens' ook door anderen gedaan worden, is het belangrijk hulp te vragen. Door de neurohormonale ontregeling is men vaak geneigd het eigen kunnen te overschatten. Het gevaar is dat u daarmee de ontregeling verergert en het herstel nog langer duurt. Om dit te voorkomen is het belangrijk zo vroeg mogelijk in te grijpen.
7. Wanneer patiënten het moeilijk vinden om 'nee' te zeggen, zijn er handige tips op internet te vinden, waaronder deze: mentaalvitaal.nl/Tools-en-therapie/Zeg-nee!