

Gedurende de dag krijgt u signalen dat de accu op begint te raken. U merkt bijvoorbeeld dat u moe wordt, fouten maakt of uw concentratie verliest. Sommige mensen krijgen hoofdpijn, anderen verliezen het overzicht of raken geïrriteerd. Dit zijn signalen die u laten weten dat de bodem van de accu in zicht is. Het is tijd om rust te nemen, zodat de accu weer wat op kan laden.

Waar kunt u op letten?

Let op lichamelijke signalen.

Krijgt u hoofdpijn, wordt u duizelig of voelt u spanning in nek en schouders?

Let op de manier waarop u dingen doet.

Gaat het tempo omlaag of maakt u meer fouten dan normaal?

Let op negatieve gevoelens.

Wordt u chagrijnig, heeft u ergens geen zin meer in of raakt u geïrriteerd?

Let op (negatieve) gedachten.

Denkt u bijvoorbeeld 'ik red het niet meer' of 'hoe lang duurt dit nog?' of 'het interesseert me niet meer'?

Merkt u zelf niets van deze signalen, vraag dan aan mensen in uw omgeving of zij in de gaten hebben wanneer uw energie opraakt. Vraag hen ook waar ze dat precies aan merken. Welke signalen herkennen ze bij u?

Dit gebeurt als u over uw grenzen gaat:



U gaat door met uw activiteiten tot het echt niet meer gaat en stort dan in. U rust uit en gaat daarna meteen weer aan de slag tot u niet meer kunt. Voor elke volgende activiteit heeft u steeds minder energie. Als u regelmatig over uw grenzen gaat, neemt uw energie steeds verder af.

Ga niet door met een bijna lege accu

Als u niets met de signalen doet en gewoon doorgaat, raakt de accu steeds leger en stapelen de signalen zich op. Bovendien kost het opladen van een lege accu veel meer tijd en moeite dan het opladen van een accu waar nog wat in zit. U zult dan dus langer last houden van vermoeidheid, verminderde concentratie of het niet goed kunnen verwerken van informatie. Zorg dus dat u op uw grenzen let en altijd wat mentale energie overhoudt.

Naar rustiger vaarwater

De hoeveelheid energie kunt u niet 'trainen', maar u kunt wél anders omgaan met uw verminderde energie. Als u eerder rust neemt en uw activiteiten beter over de dag verdeelt, komt u in 'rustiger vaarwater'.



In dat rustiger vaarwater kunt u meer aan en u gaat niet meer zo snel over uw grenzen heen. Maar het kost tijd om dat te leren. Het is een proces met vallen en opstaan.

Anders omgaan met de beschikbare energie

Veel mensen hebben de neiging om na het hersenletsel verder te gaan zoals ze altijd deden. Het kan zinvol zijn om te leren anders met de beschikbare energie om te gaan. Je kunt leren om niet meer steeds over je grenzen te gaan en wat je kunt doen om in een rustiger vaarwater te komen.

Adviezen

Zorg voor een goede balans.

- Bereid uw dag voor. Maak bijvoorbeeld een planning in uw agenda.
- Wissel mentaal inspannende activiteiten af met ontspanning. Neem bijvoorbeeld even pauze na het boodschappen doen en ruim daarna pas de boodschappen op.
- Let op de volgorde van activiteiten.
- Las vaker een korte pauze in.

Breng afwisseling aan in de manier waarop u ontspant.

- Drink een kopje koffie.
- Maak een korte wandeling.
- Ga in een stoel zitten en sluit even uw ogen.
- Luister naar muziek.
- Blader een tijdschrift door.

Ga niet te lang door, let op uw grenzen en bewaak de tijd.

- Plan meer tijd in voor uw activiteiten.
- Neem vaker een korte pauze.
- Ga zo staan of zitten dat u de klok in de gaten kunt houden.
- Bewaak de tijd door het alarm van uw mobiele telefoon of uw horloge in te stellen. Of zet een kookwekker.
- Vraag iemand om u op een bepaald moment te waarschuwen en u bijvoorbeeld uit te nodigen voor een (koffie)pauze.
- Gebruik een beeldschermtachograaf op de computer. www.beeldschermtachograaf.nl

Dan kan dit het resultaat zijn:

- U voelt zich beter.
- U kunt meer doen op een dag, want u houdt het langer vol.
- U behoudt het overzicht over de dag.
- U bent prettiger in de omgang, want u raakt minder snel uit evenwicht.
- U neemt de regie weer in eigen hand en bent tot meer in staat.

