

27 juni 2022

Je energie envelop vinden (deel 2)

door Bruce Campbell

In deel 1 van dit artikel heb ik besproken hoe je het idee van de energie-enveloppe kunt gebruiken, door je af te vragen of je door iets te doen "buiten de envelop" valt of dat je "binnen de envelop" leeft.

Ik gebruikte het idee in het begin zelf ook op die manier en vond het erg nuttig. Nadenken over de envelop was zowel een herinnering aan mijn grenzen, als mijn vermogen om mijn symptomen tot zekere hoogte onder controle te houden, door binnen mijn grenzen te blijven. Echter, na een tijdje dacht ik dat het concept zelfs nog meer zou helpen als ik de grenzen op andere gebieden in mijn leven zou kunnen begrijpen.



Dus stelde ik mijzelf de volgende vragen:

- Hoeveel slaap heb ik 's nachts nodig?
- Hoeveel rust overdag?
- Hoeveel tijd kan ik veilig besteden achter de computer?
- Hoe lang kan ik achter elkaar staan zonder mijn symptomen toe te laten nemen?
- Hoe ver kan ik lopen?

Een gedetailleerd inzicht ontwikkelen

In de loop van de tijd had ik een lijst met ongeveer 12 items. Naast degene die ik net heb genoemd voegde ik grenzen aan activiteiten toe (hoe lang ik verscheidene activiteiten kon doen als autorijden, huishouden, lezen en tijd doorbrengen met mensen), stressoren in mijn leven, overgevoeligheden voor voedsel, licht en geluid, en emoties.

Ik had er tenminste een jaar voor nodig om dit meer gedetailleerde inzicht te ontwikkelen, maar ik voelde me onderweg beloond omdat elke grens die ik vaststelde mij hielp om meer controle te krijgen.

Hier is een voorbeeld van mijn energie envelop uit 1998, toen ik anderhalf jaar ziek was.

Slaap	7 1/2 uur vanaf 23.00 uur
Rust overdag	10-30 minuten op de meeste dagen, soms meer
Activiteiten	Meestal OK voor activiteiten zoals boodschappen en huishoudelijk werk, met mate
Beweging	30 minuten wandelen OK op vlak terrein
Lezen en computer	Lezen OK grootste gedeelte van de tijd, maar moet tijd achter de computer beperken, met name 's avonds
Autorijden	Maximaal ongeveer 2 uur, soms moe na 30 minuten
Staan	Maximaal 1 uur, of het nu wandelen, winkelen of koken is
Sociale contacten	Meestal OK met één persoon of een kleine groep, maar reageer sterk op sommige mensen en ben kwetsbaar voor stressvolle ontmoetingen
Andere ziekten	Maken CVS symptomen 30-50% slechter. Secundaire ziekten zijn nu ernstiger dan voorheen
Emoties	Makkelijker overstuur dan eerder. Sterke emoties lokken CVS symptomen uit
Stressoren	Het leven is nu gelukkig meestal stabiel
Voedsel	Ik heb tot op heden geen overgevoeligheid voor voedsel gevonden, voedingspatroon hetzelfde als eerder
Overgevoeligheden	Veel last van lawaaierige omgevingen en harde geluiden, bijv. restaurants

Later voegde ik een sectie toe waarin ik mijn grootste beperkingen en kwetsbaarheden noteerde. Deze sectie was een nuttige samenvatting van mijn huidige situatie en gaf ook aan waar de meeste resultaten zouden kunnen worden geboekt met het verminderen van de symptomen.

Ik leerde veel van het bestuderen van mijn envelop. Een verrassende realisatie was dat mijn grenzen meer beperkt waren op sommige gebieden. Tijdens een periode waarin ik dacht dat ik in het algemeen functioneerde op ongeveer 60% van het niveau voordat ik ziek werd, kon ik slechts ongeveer 30% doen van lichaamsbeweging.

Ik vond het erg nuttig om mijn envelop definitie te delen met een aantal anderen. Het verkrijgen van de mening van iemand van buitenaf hielp mij om realistischer te worden met betrekking tot hoe ik mijzelf had ingeschat en het hielp ook anderen om mij beter te begrijpen.

Beginnen

Als jij je energie envelop tot in detail wilt definiëren, zou je kunnen beginnen door jezelf te beoordelen op de 12 gebieden die hierboven zijn vermeld of modellen gebruiken zoals die worden verschaft in de succesverhalen van Dean Anderson of JoWynn Johns.

In elk geval is het doel om een grondig inzicht in je grenzen samen te stellen, zodat je weet wat jij zelf te doen hebt om symptomen te verminderen en je kansen op verbetering te vergroten.

Zo'n beschrijving kan ook je kwetsbare gebieden benadrukken en op die manier jou helpen je prioriteiten voor verandering vast te stellen. Misschien zou momenteel het verbeteren van je slaap de meeste winst geven of misschien heeft een stressvolle relatie aandacht nodig.

Wat je omstandigheden ook zijn, een systematische benadering kan je helpen jouw unieke situatie te begrijpen.

Een gedetailleerde beschrijving van jouw envelop is een geleidelijk proces. Het kan maanden duren of zelfs langer. Maar elke stap die je neemt zal nuttig zijn; elk inzicht dat je ontwikkelt kan je nu beter doen voelen. En dat is het doel: je kwaliteit van leven nu verbeteren.

Leren door experimenten



Een andere manier om inzicht te krijgen in je enveloppe is door te experimenteren en gegevens bij te houden. Ik paste deze benadering op verscheidene gebieden toe, waaronder lichaamsbeweging. Door te experimenteren met wandelen op verschillende tijden van de dag ontdekte ik dat lichaamsbeweging in de middag veel minder kans maakte om te leiden tot toename van symptomen dan lichaamsbeweging in de ochtend.

Dit leerde mij dat het tijdstip van de dag cruciaal was: wanneer ik iets deed kon even belangrijk zijn als hoeveel.

Toen ik probeerde mijn wandelingen uit te breiden, merkte ik dat ik mij soms tijdens de wandeling prima voelde, maar achteraf sterke symptomen ervoer of later op de dag een dutje moest doen. Die ervaring hielp mij te beseffen dat de effecten van een activiteit vertraagd kunnen zijn.

Daardoor leerde ik dat ik, om mijn grenzen te begrijpen, moest opletten hoe ik mij later voelde evenals tijdens en meteen na een activiteit. Ik merkte ook dat soms de effecten van een activiteit cumulatief waren, zodat ik mij moe kon voelen na verscheidene dagen lichaamsbeweging op een bepaald niveau.

Twee speciale gebieden: Stress en relaties

Ik wil een paar opmerkingen toevoegen over twee in het bijzonder belangrijke gebieden: stress en relaties. Omdat ME/cvs en fibromyalgie erg stressgevoelige ziekten zijn, is het

begrijpen van bronnen van stress en wat er aan kan worden gedaan een cruciaal onderdeel van het definiëren van de envelop.

Je zou een lijst kunnen maken van stressoren in je leven om degene te identificeren die jou de grootste beperkingen opleggen, en hen daarna kunnen koppelen aan stressmanagement technieken die hoop lijken te geven dat je de cirkel kunt onderbreken waarin symptomen en stress elkaar versterken.

Op het gebied van relaties stel ik voor dat je drie verschillende sets problemen overweegt.

Ten eerste zou je kunnen proberen om de volgende vragen te beantwoorden om jezelf een algemeen idee te geven van je grenzen op het gebied van relaties:

- * Hoeveel tijd per dag kun je veilig doorbrengen met andere mensen?
- * Met hoeveel mensen kun je tegelijkertijd omgaan?
- * Wat zijn je grenzen in verschillende situaties, bijv. thuis vs. in een restaurant?
- * Wat zijn de effecten van verschillende soorten contact, bijv. email, telefoon en in persoon?
- * Zijn je grenzen anders bij sommige mensen vergeleken met anderen?

Ten tweede zou het nuttig kunnen zijn om specifieke relaties te analyseren, met name die je hebt met de belangrijkste mensen in je leven. Zijn deze relaties in het algemeen ondersteunend of gevuld met spanning? Begrijpen anderen je situatie en staan ze er sympathiek tegenover?

Tenslotte, je kunt de waarschijnlijkheid van verandering in relaties beoordelen, ofwel veranderingen die jij maakt of veranderingen bij anderen, Veranderingen die jij maakt zouden o.a. kunnen zijn anders met anderen omgaan, je houding veranderen of het soort of de hoeveelheid contact veranderen.

Samenvatting

Jouw energie envelop is een beschrijving van jouw unieke grenzen en daardoor wat jij alleen moet doen om een goede dag te hebben of om jouw symptomen te minimaliseren.

Het kan items bevatten zoals de hoeveelheid slaap die je 's nachts nodig hebt, hoeveel uren per dag je actief kunt zijn en de lengte en het soort van sociaal contact. Het is jouw lijst van dingen die je moet doen (en die je niet moet doen) om je beter te voelen.

Bron: <http://www.cfselfhelp.org/library/finding-your-energy-envelope-part-2>



Vertaling ME/cvs Vereniging