

Energiegevers en -nemers

Mensen met vermoeidheidsklachten door Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) vervallen vaak in het doen van veel activiteiten die 'moeten' en doen weinig activiteiten voor de lol. Zo kom je in een spiraal van bezig zijn met dingen die energie kosten, en te weinig dingen die energie opleveren. Maar om energie te kunnen stoppen in een bepaalde activiteit, moet je die energie wel ergens vandaan halen.

Vul hieronder in wat je de afgelopen dag of dagen hebt gedaan, en zet die in een van de drie kolommen.

Wat gaf me energie?	Wat was neutraal?	Wat kostte me energie?	Waar had ik last van?*

* Dingen waar je last van kan hebben zijn bijvoorbeeld: warmte, geluid, lichamelijke inspanning, mentale inspanning zoals computerwerk, meerdere taken tegelijkertijd uitvoeren.

Hoe is de balans in dit lijstje? Heb je veel in de rechter kolom staan en weinig links? Dan had je aan het eind van je dag waarschijnlijk weinig energie over. Staat er veel in het linkerrijtje en weinig rechts? Heel goed, dan hou je eerder energie over dan dat je tekort hebt?

Dit overzicht geeft je een inzicht in welke situaties bij jou de klachten ontstaan. Hierdoor kan je bij het indelen van je dag betere keuzen maken wat je wel en niet kan doen op een dag.

Note: plan altijd extra tijd in voor onverwachte activiteiten

Maak nu een lijstje met dingen die je leuk vindt om te doen. Probeer er minstens 15 te verzinnen!

Wat vind ik leuk om te doen?
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

Kijk eens kritisch naar dit lijstje. Kom je aan deze dingen toe? Maak je hier tijd voor vrij? Kies een paar dingen uit waar je mee aan de slag wil en probeer die in te plannen.