



EEN UITGAVE VAN ZIEZOPRINT

**PASSEN**

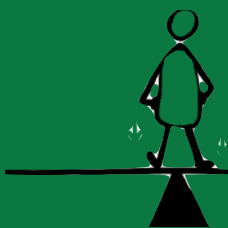
**&**

**METEN**

*je energie opbouwen en afstemmen*

---

**handreikingen voor de praktijk**



***Lisa Bloem***

orthopedagoog &  
ervaringsdeskundige

## **Colofon**

Uitgave in eigen beheer door Ziezoprint, Dokkum.

Titel: Passen & Meten

Tekst & illustraties: Lisa Bloem

Omslagontwerp en opmaak: Lisa Bloem

Vormgeving binnenwerk: Lisa Bloem / Ziezoprint

Druk: Ziezoprint - [www.ziezoprint.nl](http://www.ziezoprint.nl)

Contact: lisabloemrijk@gmail.com

Uitgave: 1e druk, september 2023

ISBN nummer: 978-90-830052-9-4

Prijzen: 8 euro (gedrukt exemplaar) en 5 euro (PDF bestand)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de schrijver of de uitgever.

Copyright: © 2023 Lisa Bloem



# INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE .....	3
LEESWIJZER .....	4
INLEIDING .....	5
1   PASSEN & METEN .....	6
Balans-model .....	6
Taken .....	7
Vaardigheden .....	7

# LEESWIJZER

Deze module is geschreven naar aanleiding van een vruchtbare ontmoeting met mijn ergotherapeut. Ergotherapie maakt het mogelijk om dagelijkse activiteiten (opnieuw) uit te voeren of deel te nemen aan activiteiten in je eigen omgeving. Als je beperkingen ervaart in de dagelijkse activiteiten die voor jou belangrijk zijn, kan ergotherapie nodig zijn. De reden waarom je beperkingen ervaart verschilt per persoon. De beperkingen die je ervaart kunnen tijdelijk zijn, maar kunnen ook structureel zijn. Een ergotherapeut kijkt vooral naar wat je nog wél kunt en helpt om mogelijkheden te zien en te benutten.

Deze module is geschreven voor mensen met mensen met beperkingen, namelijk voor mensen die kampen met gebrek aan energie. De oorzaak voor en de reden van het gebrek aan energie doen voor de handreikingen die hier gegeven worden, niet ter zake. Ik ga daarom niet in op een theoretische uitleg over bijvoorbeeld hersenletsel, post-covid symptomen, energiegebrek door pijnklachten of burn-out. Het *hoe* en het *waarom* voegen in dit verband namelijk niets toe aan de feitelijke situatie waarin je leeft met beperkingen in je energie, het is nu ..... zoals het is.

De theorie in deze module heeft betrekking op mijn zienswijze om met het gebrek aan energie om te gaan. Ik heb dat zo kort als mogelijk weergegeven in **hoofdstuk 1**. Enig theoretisch kader om het model recht te doen was naar mijn mening nodig, maar om de leesbaarheid te verhogen is aan het einde van hoofdstuk 1 een samenvatting opgenomen. Ik weet uit ervaring dat het niet altijd haalbaar is om tekst te lezen, de samenvatting kan in dat geval handig zijn. (Ook is er een mini-versie van deze module verkrijgbaar, deze bevat minder tekst en vraagt daarom om nadere toelichting door de ergotherapeut of hulpverlener. De miniversie is daarom alleen verkrijgbaar via je hulpverlener).

**Hoofdstuk 2** biedt praktische tips en **hoofdstuk 3** geeft een aantal oefeningen.

In de **bijlagen** worden schema's gegeven die bij de oefeningen horen. De hoofdstukken zijn geïllustreerd met tekeningen, daarnaast worden er praktijkvoorbeelden gegeven. Deze verduidelijken de tekst en zijn in een groen kader geplaatst.

Ik ben deskundig op het gebied van de aanpak die in deze module beschreven staat en ervaringsdeskundige ten aanzien van het omgaan met energiegebrek. Vanuit dat kader is deze module geschreven. De voorbeelden zijn persoonlijk en dienen ter illustratie van de teksten. Ik spreek vanuit een geheel aan klachten en symptomen die allen van invloed zijn op de energie die ik heb, of niet heb. Ik richt mij in deze module niet op een specifiek aandachtsgebied. Of ik het eczeem op mijn handen, rugklachten, pijnklachten of migraine als voorbeeld beschrijf, het gemeenschappelijke kenmerk is dat het van invloed is op mijn energiebalans en mijn tekst illustreert. Ook in de voorbeeldanalyse (zie bijlage 3) zijn diverse en uiteenlopende factoren beschreven. Ik heb ervoor gekozen om de werkelijkheid zoals die voor mij is, realistisch weer te geven. Het versimpelen van de voorbeelden of het weglaten van factoren doet aan die werkelijkheid geen recht. Ik vertrouw erop dat een ieder, met de gegeven voorbeelden en tekst, een vertaalslag kan maken naar het eigen leven en de eigen werkelijkheid.

Voorts wil ik opmerken dat ik zelf niet volleerd ben. Ik ben nooit uitgeleerd, hoewel het beschreven model mij houvast geeft en mij helpt om met beperkte energie om te gaan, is het geen 'recept' wat altijd even goed smaakt en wat ik altijd even goed bereid. Ik geef mezelf met dit model geen nieuwe energie en ik los mijn problemen met dit 'recept' niet op. Wél kan ik met dit model in gedachten mijzelf beter sturen en beter omgaan met de energie die ik heb. Ik kan ook jou met deze module geen nieuwe energie geven. Wel kan deze module bijdragen aan manieren om anders met jouw energie om te gaan. Ik zal mijn eigen feilbaarheid niet voortdurend benoemen in deze module, ik ben trots op waar ik sta en ik ben dankbaar voor alles wat ik door de tijd heen leerde. Dat wat mij geholpen heeft en nog helpt, dát is wat ik je in deze module meegeef.



# | INLEIDING

EIGENWIJS IS OOK WIJS

(LISA BLOEM)

De titel van het boekje wat ik onder ogen kreeg was 'niet rennen maar plannen' en al bij de eerste hoofdstukken wist ik dat ik er mijn eigen(wijze) draai aan wilde geven. Het was een module die ik kreeg van de ergotherapeut en hoewel het zeker ook helpend is geweest, kon ik me niet vinden in de voorgestelde benadering. Te veel opgelegde adviezen, te veel huiswerk, teveel onnodige oefeningen, een te negatieve benadering en onjuiste benamingen en veronderstellingen. Het maakte op mij de indruk van teveel theorie en te weinig praktijk. Zoals altijd bij forse kritiek, want dat is eenvoudig te geven, zeg ik niet alleen wat er niet deugt, maar doe ik ook een tegenvoorstel. Wat een stuk ingewikkelder is dan kritiek uitoefenen kan ik je zeggen, maar een vrouw een vrouw, een woord een woord.....

Mijn naam is Lisa Bloem en ik ondervind aan den lijve (of *in* mijn lijve?) de klachten waarop deze 'module' een antwoord moet zijn. Gebrek aan energie en diverse lichamelijke klachten waardoor de dagelijkse vaardigheden in het leven onder druk staan of zelfs niet haalbaar zijn. Toch moet ik er mee (leren) leven, het dagelijkse kostje moet gekookt, de was moet draaien en zo nu en dan wil ik mijn huis uit kunnen. Dat vraagt naast uiterste inspanning om organiseren, accepteren, probleemoplossing en zo nu en dan een creatieve draai.

Als je deze module onder ogen krijgt, zal wat ik net beschreef je bekend voorkomen. Het geldt in wezen voor iedereen, gezond of ongezond; leven is voortdurend balanceren en afstemmen. Een dag kent altijd te weinig uren voor de taken die je je had gesteld en aan sommige zaken kom je nu eenmaal nooit toe. Toch is de uitwerking en de impact voor iemand met beperkingen wel degelijk anders. Wanneer je gezond en fit bent, dan zul je bij een verstoring van de balans normaal gesproken vlot herstellen en kun je een stootje hebben. Je haalt je schouders op, slaapt een nachtje goed en je stelt waar mogelijk je handswijze bij. Dat is voor iemand met klachten, beperkingen en een andere uitgangspositie wel heel anders! Dan is de hersteltijd vaak lang, zijn de gevolgen meer serieus en is een nacht goed slapen bij lange na niet genoeg om het leven van alledag weer op te pakken.

Deze module geeft mensen die voor die uitdaging gesteld worden praktische handreikingen om met dat leven om te gaan én ervan te genieten. Ik spreek uit ervaring; met onderliggende klachten en ziektebeelden die al stammen uit mijn kindertijd was een coronabesmetting in de 'eerste golf' de druppel die ervoor zorgde dat mijn leven drastisch veranderde. Waar ik eerder nog herstelde of met veel kunst- en vliegwerk ballen in de lucht kon houden, moest ik nu onder ogen zien dat zelfs de simpelste handelingen me erg veel moeite kosten. Vaak heb ik niet eens genoeg energie of zuurstof om panty of sokken aan te trekken.

Ik heb manieren gevonden om aan te gaan, wat het leven me geeft. En ik leef mezelf gelukkig, ook op de vierkante centimeter. Ik wil iets daarvan met jou delen en wens je toe dat deze manier van kijken en leven jou net zoveel brengt als het mij tot nu toe gebracht heeft. Naast wat ik niet kan, is er ook veel wat ik wel kan en dat is waaruit ik leef. Voorheen hield ik me als orthopedagoog bezig met de kunst van het veranderen. Met name van gedrag of de omstandigheden die met dat gedrag te maken (kunnen) hebben. Die kunst pas ik hier toe, deze module kwam voort uit de wijsheid van mijn professie, uit de eigenheid van mijn (zieke) 'zijn', uit de eigenwijsheid als schrijver en uit de altijd lerende en ontwikkelende mens die ik ben.

Ik wens je beweging in een goed leven!

Lisa Bloem

Schiedam, 24 april 2023

# 1 | PASSEN & METEN

ALS HET NIET KAN ZOALS HET MOET,  
DAN MOET HET ZOALS HET KAN  
(FRIES GEZEGDE)

Wanneer je lichamelijke of mentale beperkingen kent dan is niets vanzelfsprekend meer. Activiteiten waarvan je niet wist dat ze energie kosten of lastig zouden kunnen zijn, zijn nu bijna onoverkomelijke hindernissen. Een chronische ziekte gedraagt zich grillig en het is niet te voorspellen welke grenzen er zijn of gaan ontstaan. Iets wat de ene keer goed lukt, lukt de andere keer totaal niet en met slimme trucs en tips kom je niet altijd verder. Het is geen lineair en eenvoudig proces waarbij je vooraf kunt bedenken hoe het zal lopen. De vergelijking die in behandelplannen vaak wordt gemaakt, over een tientje per dag tot je beschikking hebben en dat 'geld' gedoseerd uit te geven, gaat hier niet op! Het is niet gezegd dat als je nog vijf euro over hebt, je die ook effectief en naar wens op een ander moment kunt gebruiken. Ook de al even bekende vergelijking met een accu is niet toereikend; je accu kan, net als een oudere en ontoerekeningsvatbare mobiele telefoon, ineens leegtrekken, maar ook onverwacht met de juiste voeding weer toereikend zijn voor de activiteiten die je wilt doen. Ik wil daarom in dit verband spreken over *harmonie*.

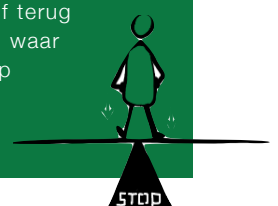
In harmonie leven betekent voor mij dat je afstemt op wat je kunt, op ieder moment van de dag. Het kan namelijk per dag, per uur of soms per kwartier variëren wat mogelijk is. Het is daarmee een balanceren tussen dat wat je wilt doen en dat wat er in het moment mogelijk is. Om die harmonie te voelen is het van belang dat je je bewust bent van je balans en van datgene wat er in het moment is (of niet is).

## Balans-model

Ik gebruik in deze context het model van Slot en Spanjaard (Slot & Spanjaard, 2007), het z.g. competentie model. Een persoon is in dit model *competent*, als hij of zij laat zien over voldoende *vaardigheden* te beschikken om de (levens)taken die aan de orde zijn, op een adequate manier uit te voeren. Kort gezegd; als je in staat bent je leven te leiden op een manier die bij jou past en je harmonie ervaart. Wanneer een persoon niet 'competent' is in de (levens)situatie, biedt het model zowel ingangen om te *analyseren* als om te *handelen* met vragen als: Wat is er aan de hand en wat moet er gebeuren? Hoe bereiken we een gewenste of nodige verandering?

In dit model wordt een *balans* gebruikt om de harmonie te visualiseren. Wanneer de balans verstoord wordt, sla je door naar één kant en ervaar je geen harmonie meer. Zoals je maar al te goed weet, wordt de harmonie vaak verstoord. Dat is normaal en menselijk, maar kan grote gevolgen hebben als je energie beperkt is. Uitgangspunt in dit model is, dat je bij een verstoring terugvalt op de routine van de dag of van de activiteit. Je neemt geen belangrijke besluiten en je wijzigt je aanpak niet op het moment dat je uit balans bent. Een verstoring mag namelijk niet leiden tot nog meer verstoring!

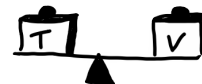
Een simpel voorbeeld hiervan voor mij, is bijvoorbeeld het dagelijks douchen en aankleden. Wanneer ik dat doe en ik overvraag mijn lijf, bijvoorbeeld door teveel te bukken, te veel te lopen of teveel handelingen te snel achtereen te doen, dan ontstaat er een disbalans; ik hap naar adem, mijn hart bonkt in mijn keel, ik raak boos en gefrustreerd en ik voel op meerdere plekken in mijn lijf heftige pijn. Van nature is mijn eerste reactie 'nog beter mijn best doen (vechten)', wat meestal averechts werkt. Vanuit dit model is mijn eerste doel om de harmonie in mijn lijf terug te vinden door letterlijk een pas op de plaats te maken; gaan zitten, energie opdoen en daarna, waar mogelijk, mijn activiteiten te vervolgen. Meer hoeft ik in zo'n moment niet te doen. Ik hoeft niet boos op mezelf te zijn, ik hoeft geen oplossingen te bedenken, ik hoeft mezelf niets te verwijten, ik mag (of moet?) eerst terug naar een toestand van harmonie, comfort of draaglijk zijn, daarna kan ik verder.





De disbalans kun je zien als een wip die uit balans raakt omdat de ene kant van het speeltoestel zwaarder wordt belast dan de andere. Erg leuk als je kind bent en een ouder dit doet om je een eind de lucht in te laten vliegen, iets minder aangenaam wanneer het je uit balans brengt in je dagelijkse bezigheden en je er een prijs voor betaalt. De wip hoeft niet perfect in balans te zijn, een klein beetje beweging is nodig om in balans te blijven, maar een te snelle verstoreng van het gewicht op één van beide uiteinden, zorgt voor een plotselinge reactie. Die reactie kost energie, kan frustreren en kan een neerwaartse spiraal veroorzaken.

Om de wip in balans te houden kun je je voorstellen dat er aan de ene kant van de balans **taken** worden neergezet en aan de andere kant de **vaardigheden** die je nodig hebt om deze taken te verrichten.



## Taken

De taken<sup>1</sup> zijn alle activiteiten die je doet. Dat begint 's ochtends met opstaan en zal aan het einde van de dag gewoonlijk eindigen met naar bed gaan. Alles wat daartussen zit, beschouw je als taken die je op een dag doet. We kunnen hierbij denken aan 'grote' taken als werken, boodschappen doen of het huis schoonmaken, maar dat kunnen ook 'kleine' taken zijn als de vaatwasser uitruimen, de was doen, jezelf verzorgen, eten koken, de maaltijd gebruiken of een telefoontje plegen. Sommige taken doe je incidenteel, en andere taken maken deel uit van je dagelijkse routine. Sommige taken zijn los van elkaar te zien en beïnvloeden elkaar niet, andere zijn meer of minder met elkaar verbonden.

Denk bij die verbondenheid maar weer aan het voorbeeld van aankleden en douchen. Natuurlijk hoef ik niet iedere dag te douchen, ik bedoel maar, hoe vuil kan ik worden als ik dag aan dag in huis zit, maar het is wel iets wat ik graag wil. Voor mij behoort het bij een 'goede' dag en wordt het met het douchen en aankleden ook gemakkelijker om andere taken te doen, zoals bijvoorbeeld visite te ontvangen of een boodschapje te doen bij de buurtsuper op de hoek, maar..... *voorwaardelijk* is dat douchen natuurlijk niet. Aankleden is dat wel, dat is namelijk nodig om de deur uit te gaan. Want hoeveel medeleven en begrip ik ook ontvang, schaars gekleed in nachtkleding boodschappen doen wordt me niet in dank afgenomen!

Wat wellicht niet direct voelt als een taak is een middagdutje of een slaap- en/of rustmoment op de dag. Toch is dit evengoed een taak als alle andere, ook een middagdutje vraagt om inzet en vaardigheden: je moet je naar je bed toe bewegen en je uitkleden. Vanuit deze visie is ook 's avonds gaan slapen een taak; je moet je naar je bed begeven, je tanden poetsen, je uitkleden en, wanneer je een pyjama draagt, weer aankleden, allemaal deeltaken die niet licht vergeten mogen worden.

Wat ook niet vergeten mag worden, maar geen nadere aandacht krijgt in deze module omdat het de doelstelling hiervan voorbijstreeft, zijn de taken op een heel ander niveau; denk aan het verhouden tot je lichaam, omgaan met frustraties, gewijzigde sociale interacties en accepteren van de situatie zoals die is. Ik benoem deze taken hier omdat ze, al worden ze niet expliciet besproken, wel degelijk van invloed zijn op je balans.

## Vaardigheden

Om taken naar behoren te vervullen en je er in te ontwikkelen, heb je vaardigheden nodig. Om me te kunnen douchen moet ik me uit kunnen kleden, onder de douche kunnen staan, moet ik over het drempeltje stappen en me af kunnen drogen, om maar eens wat te noemen. Om me aan te kleden heb ik schone kleding nodig, die moet ik kunnen uitkiezen, pakken en aantrekken. En dat vraagt nog wel het een en ander. In het plaatje zijn de taken en de vaardigheden mooi met elkaar in balans, dat is echter geen gegeven, er is weinig voor nodig om uit balans te raken. Je er bewust van zijn dat je uit balans raakt, is de eerste stap. Daar komen we op terug in hoofdstuk 2 (de praktijk).

**Tot zover dit inkijkexemplaar. Je kunt een volledige versie bestellen via: [lisabloemrijk@gmail.com](mailto:lisabloemrijk@gmail.com).**

**Gedrukte exemplaren kosten 8 euro en de digitale (pdf of epub) kosten 5 euro.**



