

Draagkracht en draaglast

Hoe sterk je zelf bent en datgene wat je op je bordje krijgt, bepaalt je draagkracht. Je kunt als mens met bepaalde spanningen omgaan, maar zorg er ook voor dat je je ontspant. Voor de één is dat sporten en voor de ander slapen.

In de maatschappij zijn diverse zaken die het evenwicht kunnen verstoren, denk aan: zieke mensen, reorganisaties en/of financiële problemen. De intensiteit, het terugkeren ervan en de duur van deze problemen zijn van invloed op de ernst van je draaglast. Je moet dus inzicht krijgen in de factoren die je draaglast verhogen, zoals overlijden, echtscheiding of verlies van baan. Je draagkracht is mede afhankelijk van je leeftijd, je lichamelijke kracht (ben je sterk of niet?), je emotionele gesteldheid en een aantal erfelijke factoren.

Als je draagkracht en je draaglast niet in balans met elkaar zijn, kunnen zich allerhande problemen voordoen, zoals rusteloos- of slapeloosheid. Wil je in je herstelproces komen en blijven, leer dan gebruik maken van je eigen gebruiksaanwijzing; als je moe bent, neem je rust. Bouw structuur en ritme in en let op je voeding. Wees je bewust van je eigen gedachtepatronen, want als je teveel doet, kun je overbelast raken. Leer op tijd hulp te vragen, schakel je netwerken in en volg trainingen om je zelfvertrouwen op te bouwen.

Kwetsen is helaas een bewuste actie. Als je iemands kwetsbaarheid niet kent, dan raak je iemand, maar dat is iets heel anders dan iemand kwetsen. Iemand anders pijn doen doe je bewust, iemand raken niet! Ga op de grens van de veilige rand gaan staan en kijk naar het onveilige gebied. Zolang je op de rand staat, voel je je veilig, maar vergroot je je gebied wel. Zoek jouw uitdaging! Als je iets alleen doet om ergens bij te horen, kan dit betekenen dat het voor jou goed is; het bete-

kent echter niet per se dat het gedrag goed of toelaatbaar is.

Probeer terugval zoveel mogelijk te 'stutten'. Stutten betekent niets anders dan zorgen dat je niet te ver terugvalt. Het is dan ook belangrijk om meerdere stutten te hebben. Voor de één is dit bewustwording, waardoor je om hulp kunt vragen en voor de ander is het verandering van omgeving. Sporten, schilderen, puzzelen en/of lezen kunnen je helpen om uit je negatieve gedachtes/gevoelens te komen, maar zelfstandig zijn houdt niet in dat je niet om hulp mag vragen. Veel mensen vinden dit moeilijk, maar soms helpt het juist om dingen niet alleen te doen. Uiteraard is elke situatie anders en helpt het sommigen om sterker te worden; als je bijvoorbeeld angstig was om te winkelen, is het misschien wel goed om nu juist wel zelf/alleen te gaan, maar begin altijd met kleine stapjes.

Schaam je nooit om op je netwerk terug te vallen, onbewust heb je vaak heel veel steun aan de mensen om je heen. Dit kunnen burens, ouders of kennissen zijn, noem maar op. Bedenk echter wel welke mensen je in je leven toelaat; je kunt goede mensen om je heen hebben, dat wil zeggen: gezonde mensen die je helpen, maar er zijn ook mensen die je naar beneden trekken. Die je energie wegnemen, je veroordelen en niet bijdragen aan je herstel. Maak hier onderscheid tussen, want je netwerk draait niet om jou, maar wel om je heen!

Wees je ervan bewust dat je op de goede weg bent en geef jezelf eens een schouderklopje; wees trots op jezelf en zeg dat ook regelmatig. Je bent bezig met een helende reis:

- loop een denkbeeldige trap af, steeds dieper in jezelf;
- ga door een deur naar het zuiver stralend licht van je eigen ziel; hier vind je de gids die je bij deze reis begeleidt en bij wie je je veilig voelt;
- stap in een voertuig (space shuttle of enig ander voertuig naar keuze) en bereik zo iedere plek in je lichaam: weefsel, organen, botten en/of cellen;
- verken je lichaam op de plek waar het voertuig stopt en beschrijf het;

- welk gevoel komt er omhoog? Is er een deel dat er anders uitziet en welk gevoel krijg je daar? Laat je lichaam je een beeld of woorden geven van de eerste keer dat je dit gevoel had;
- beschrijf je herinneringen;
- maak een kampvuur van licht en liefde en haal de personen uit je herinnering erbij; laat een jongere persoon (alter) de emoties van toen uiten;
- laat de anderen antwoorden. Laat ze met elkaar praten tot het klaar is;
- vergeef, de ander en jezelf; wat had de jongere persoon destijds nodig? Geef dit eventueel in de vorm van ballonnen (humor, veiligheid) of personen;
- hoe verloopt de herinnering met deze nieuwe hulpbronnen?
- sluit het kampvuur af;
- hoe ziet de plek in je lichaam er nu uit? ga terug in het voertuig naar de uitgang en neem afscheid van de gids;
- loop de trap op naar boven en kom weer bij jezelf in het nu;
- doe langzaam je ogen open en je bent weer terug in het hier en nu.

Het is een heel verhaal, maar voel je vrij om voor jezelf weg te laten wat teveel is; meestal wijst het zich vanzelf, maar vergeet niet om hulp te vragen, als je vastzit.