

Hieraan herken je energiegevers én energielurpers



Bron: Nathalie Meertens <https://holistik.nl/psychiater-energiegevers/> 27.06.2021

Als het gaat om energiemanagement, maak je al gauw onderscheid tussen dingen die energie geven en dingen die energie kosten. Maar, zo legt psychiater Willem van der Bend uit in zijn boek “Voel je beter”, zo simpel is het niet. Het kan nog een hele uitdaging zijn om te achterhalen waar je meer van nodig hebt. En waarvan minder. Om dit inzichtelijk te krijgen, maakt de psychiater onderscheid tussen energiegevers, energieherstellers en energielurpers. Hoe beter je ze in kaart brengt, hoe kleiner de kans dat je mentaal overbelast raakt.

Willem van der Bend (1973) is psychiater en heeft sinds 10 jaar een praktijk in Amsterdam. Dagelijks heeft hij te maken met mensen die mentaal overbelast zijn, vaak zonder ze het zelf door te hebben. Maar hoe herken je de signalen en – nog veel belangrijker – hoe kun je ze verhelpen? Een goed startpunt is onderscheid leren maken in energiegevers, energieherstellers en energielurpers. Hieronder lichten we ze toe.

1) Energiegevers

Dit zijn activiteiten of gebeurtenissen waar jij energie van krijgt. Denk aan eten met een goede vriend of lekker in je eentje rondwalen in een museum. Maar jouw energiegever kan ook sporten zijn of je wekelijkse uurtje therapie. Deze positieve momenten laden je op.

2) Energieherstellers

Herstellers zijn anders dan energiegevers. Ze voelen neutraler. Soms kan je er zelfs tegen opzien, en daardoor kunnen ze er gauw bij inschieten. Maar ze zijn wel heel belangrijk, want ook energieherstellers laden jouw batterij op. Denk aan dat uurtje sporten of yoga na je werk waar je na zo'n lange dag vaak geen zin in hebt. Maar als je klaar bent, voel je je herboren. Als je laag in je energie zit kan het moeilijk zijn om erachter te komen wat jouw herstellende dingen zijn, omdat dingen al

gauw als te veel voelen. Het is oké als je er maar één of twee kunt bedenken. Probeer op z'n minst een paar keer per week herstellers in te plannen.

3) Positieve energieslurpers

Positieve energieslurpers zijn een beetje tricky. Ze zijn moeilijk te herkennen. Het zijn dingen die je wel leuk vindt, maar die toch ook energie kosten. Na afloop heb je even tijd nodig om te herstellen. Denk aan allerlei sociale afspraken, of het dagelijkse leven met een druk gezin bijvoorbeeld. Het lastige is dat vaak pas na een tijdje duidelijk wordt dat je te lang te veel energie besteed hebt aan de positieve energieslurpers. Daardoor is het makkelijk om de bron van je uitputting over het hoofd te zien. Misschien schuif je je prikkelbaarheid wel op iets of iemand anders af (je partner bijvoorbeeld). Hoe kom je erachter of iets een positieve energieslurper is? Denk aan mensen of activiteiten waar je een positief gevoel van krijgt en stel je voor dat je ze 12 of 24 uur achter elkaar ziet of doet. Zou je dan meer opgeladen zijn of juist leeg? Als je al moe wordt van de gedachte, dan heb je zeker een positieve energieslurper te pakken.

4) Negatieve energieslurpers

Negatieve energieslurpers zijn niet leuk om te doen en kosten veel energie. Soms moeten ze gewoon gedaan worden, natuurlijk (belastingaangifte, anyone?). Maar zorg dat je wel voldoende energiegevers en -herstellers inplant om bij te komen. Als je mentale batterij een eindje leeg is, zul je merken dat positieve energieslurpers snel veranderen in negatieve energieslurpers.

Inzicht krijgen

Een praktische tool om inzicht te krijgen in jouw energiemangement is om gedurende een periode van bijvoorbeeld een maand je dag steeds een cijfer te geven. Schrijf in bullet points op wat je hebt gedaan en geef je dag 's avonds een cijfer op basis van hoe je je voelt. Als je onder de 5,5 scoort, neem dan de volgende dag maatregelen om weer op te laden. En kijk na een aantal weken of je een patroon ziet op de dagen met een laag cijfer.

Je mentale batterij

Ten slotte: Wat voor jou op een bepaald moment energiegevers, -herstellers en -slurpers zijn, hangt voornamelijk af van jouw mentale batterij. De stand daarvan geeft aan hoe veel energie jouw brein nodig heeft om de dagelijkse informatiestroom te verwerken en alledaagse activiteiten te ondernemen. Het leegraken van je batterij kan heel langzaam gaan en soms onopgemerkt blijven, tot je er ineens doorheen zit. Willem van der Bend raadt aan om op z'n minst altijd te proberen boven de klachtendrempel te blijven (zone 'geel' hieronder).

Energiezones

Willem van der Bend onderscheidt de volgende energiezones:

Groen: Je voelt je goed, staat in contact met jezelf en dagelijkse activiteiten kosten weinig moeite. Als je iets onderneemt dat buiten je normale routine valt, sta je de volgende dag gewoon uitgerust op. Je bent veerkrachtig.

Groengeel: De meeste mensen tussen de 30 en 60 bevinden zich in deze zone. Je kunt prima een dag hard werken, maar moet je af en toe wel bijzetten om net dat beetje extra aan te kunnen. Je hebt wat meer oplaadtijd nodig om bij te komen na veeleisende activiteiten.

Geel (de klachtendrempel): Dagelijkse activiteiten worden hier zwaarder. Je ziet veel tegen dingen op en je schommelt veel in je energieniveau. Na een nacht goed slapen ben je nog steeds moe.

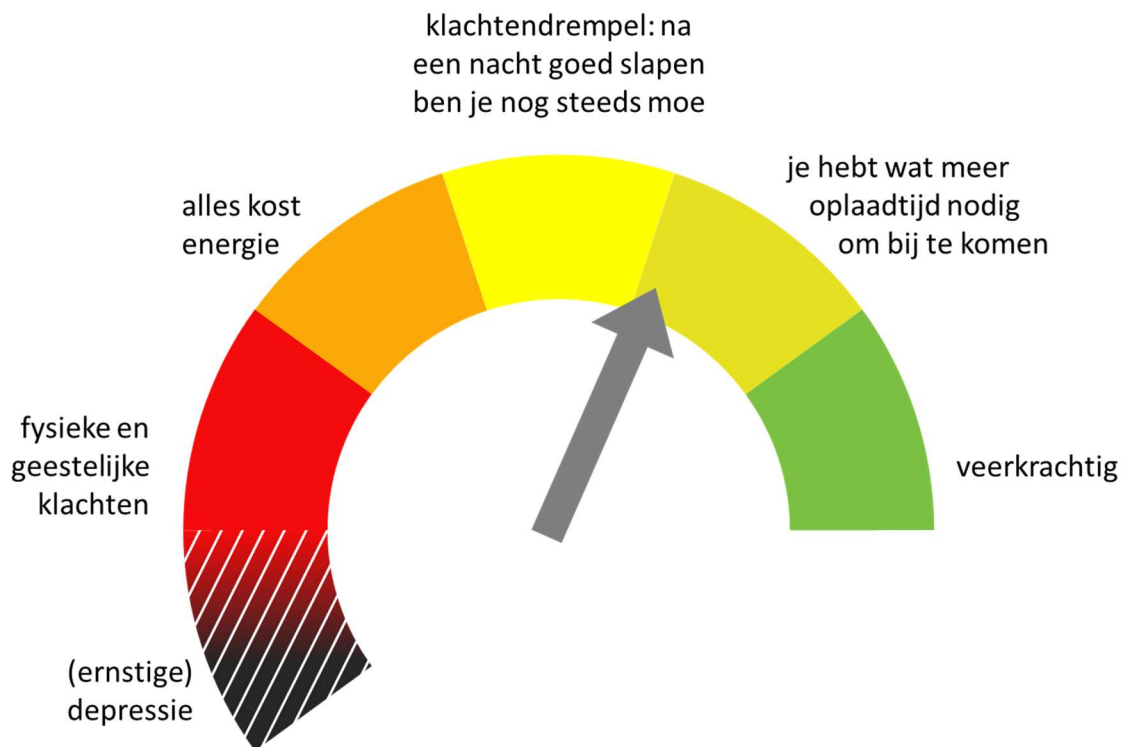
Oranje: Alles kost energie. Het kan zijn dat je last hebt van slaapproblemen, concentratieproblemen of een kort lontje.

Rood: Je bent op en ervaart allerlei fysieke en geestelijke klachten. Het is belangrijk om deze direct serieus te nemen en hulp te zoeken bij de huisarts of een psycholoog.

Kijk eens in welke zone je jezelf herkent, en let daarbij niet alleen op je dagelijkse activiteiten. Sommige mensen kunnen namelijk in de automatische piloot gewoon werken, sporten, koken en voor de kids zorgen. Zelfs als ze uitgeput zijn. Maar als er iets onverwachts gebeurt, voelen ze zich plotseling volledig overweldigd. Zit je in zone oranje of rood? Dan is het de hoogste tijd om energielurpers uit de weg te ruimen en -gevers en -herstellers in te plannen.

Toevoeging door Helderheid

De schaal van Willem van der Bend houdt helaas niet op bij rood. Te lang doorlopen met de klachten kan leiden tot depressies en zelfs suïcidale gedachten. Ik heb toch gemeend deze zwarte zone te moeten toevoegen omdat ik in mijn praktijk mensen in de oranje en zelfs rode zone heb gehad die afgleden naar een heel donker en zwart gat. Dat is een reëel risico dat je je moet realiseren als je in de gele zone komt.



Mijn oproep

- Wordt alert zodra je uit de groene zone geraakt – zorgen maken is nog beslist niet nodig. Doe wat zelfonderzoek, leef bewuster, praat eens met vrienden.
- Als je denkt dat je in de gele of oranje zone terecht bent gekomen, is het vaak ook lastig geworden om ook voor jezelf te erkennen dat dat het geval is. En dus praat je er ook niet zomaar over – terwijl je omgeving het vaak al in de gaten heeft. Zolang je in de gele of oranje zone zit kan ik je als coach begeleiden op de weg naar groen door in een veilige setting samen met jou te onderzoeken waar de energievreters zitten en hoe je jouw energiegevers weer terugvindt.
- Contact met je huisarts is ècht nodig zodra je in de rode zone terecht komt.

Helderheid - Coaching en Familieopstellingen

Heiko Sportel – Harrelaers 2, 1852 KW Heiloo – 06 21420935 – heiko@helderheid.info
www.helderheid.info NL90 KNAB 0407 0448 17 KvKnr: 8270 8339 (vrijgesteld van BTW)