

DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST

OVERBELASTING

Het leven stelt voortdurend bepaalde eisen aan de mensen. Denkt u bijvoorbeeld eens aan de dingen die een mens moet doen voor zijn levensonderhoud. Men moet steeds proberen zo goed mogelijk aan de "eisen van het leven te voldoen". Voor een prettig functioneren is het nodig dat een zeker evenwicht bestaat tussen de eisen die aan iemand gesteld worden en diens mogelijkheden om aan die eisen te voldoen. We kunnen ook spreken van 'belasting' en 'belastbaarheid', omdat de eisen van het leven de mens belasten. Er is sprake van **overbelasting** wanneer de belasting gedurende enige tijd groter is dan de belastbaarheid. (je bord bezwijkt onder hetgeen er op ligt) In dit stuk zullen we bekijken waaruit de belasting van het leven bestaat, hoe het zit met de belastbaarheid en wat de gevolgen zijn van overbelasting.

BELASTING (draaglast)

De belasting van het leven is onder te verdelen in **3 categorieën**:

1. Verplichtingen: Hieronder wordt alles begrepen wat iemand regelmatig moet doen.

U moet hierbij in de eerste plaats denken aan werken en huishoudelijke taken, zorg voor de kinderen. Maar ook zaken als vrijwilligerswerk, het volgen van een cursus, het uitvoeren van een verbouwing, het verrichten van werkzaamheden voor een vereniging of club, moeten tot verplichtingen gerekend worden. Verder kan men nog 'verplichtingen' hebben ten opzichte van familie, vrienden en burens (bijvoorbeeld regelmatig bezoeken, boodschappen doen e.d.)

Overbelasting kan het gevolg zijn van **een teveel aan verplichtingen**. Men zegt dan dat iemand 'te veel hooi op zijn vork heeft genomen', 'teveel op zijn schouders heeft'.

Het hoeft niet alleen te gaan om een onaangename en/of opgelegde verplichtingen. Ook een teveel aan **prettige** verplichtingen die iemand vrijwillig op zich heeft genomen, kan echter resulteren in overbelasting.

2. Levensgebeurtenissen: Hierbij gaat het om gebeurtenissen die slechts een keer of hooguit enkele malen in een mensenleven optreden. Sommige gebeurtenissen- zoals ernstig ziek worden van een geliefd persoon- veroorzaken een emotionele schok. Het kost dan extra energie om over die schok heen te komen, om die gebeurtenis te verwerken en het evenwicht te herstellen. Andere gebeurtenissen- zoals een verhuizing- betekenen een verandering in het leven. Het kost dan extra energie om aan die verandering aan te passen. Veel gebeurtenissen betekenen een (kleinere of grotere) emotionele verandering in het leven. Denkt u maar aan echtscheiding of (on)verwacht)werkeloos worden.

Niet alleen **droevige** gebeurtenissen, maar ook **blijde**, geven een extra belasting. Het maakt ook niet veel uit of een gebeurtenis plaats vindt door eigen toedoen, of dat het u overkomt.

Overbelasting kan het gevolg zijn van **teveel levensgebeurtenissen in korte tijd** *bijv verhuizen, een kind krijgen verlies van uw werk en een aanrijding krijgen.*

Een enkele zeer ernstige gebeurtenis(zoals het overlijden van de partner of slachtoffer worden van een misdrijf) kan tot een acute overbelasting leiden.

3. Problemen Net als verplichtingen en levensgebeurtenissen horen problemen bij het leven.

Problemen kosten altijd veel extra energie, want u moet ze ofwel oplossen, ofwel verdringen of omzeilen. Men kan allerlei soorten problemen hebben, grote en kleine en op allerlei gebieden;

- Problemen met zichzelf ('in de knoop zitten')
- Problemen met andere mensen(partner, kinderen, vrienden, burens, collega's etc.
- Problemen met officiële instanties
- Problemen op het werk
- Huisvestingsproblemen

- Financiële problemen
- Problemen met maatschappelijke toestanden (discriminatie)
- Gezondheidsproblemen van jezelf of naasten.

Overbelasting kan het gevolg zijn van een teveel aan problemen.

De belasting waaraan iemand op een bepaald moment is bloot gesteld is de **optelsom van alle verplichtingen, levensgebeurtenissen en problemen van dat moment.**

Overbelasting kan het gevolg zijn van een combinatie van omstandigheden, gebeurtenissen en problemen.

BELASTBAARHEID (draagkracht)

Wat iemand aan belasting kan hebben wordt grotendeels bepaald door iemands aanleg en zijn geestelijke en lichamelijke ontwikkeling. De belastbaarheid is niet voor iedereen even groot.

De een kan meer hebben dan de ander. In sommige situaties neemt je draagkracht af. (je bord wordt kleiner) Bijv. met ouder worden neemt de belastbaarheid geleidelijk af. Ook in bepaalde levensfasen, waarbij zich in het lichaam belangrijke veranderingen voltrekken is de belastbaarheid/draagkracht ook verminderd; *puberteit, overgang, zwangerschap, kraamperiode, de dagen voor de menstruatie.*

Een tijdelijke vermindering van de belastbaarheid kan ook gevolg zijn van slaapgebrek, medicijn gebruik, alcohol of drugsgebruik en/of ziekte (tijdens en enige weken na een griep bijvoorbeeld).

Maar ook een **chronische** aandoening kan leiden tot een beperkte of wisselende draagkracht.

Denk bijv aan rugklachten, fibromyalgie ed

Een combinatie van factoren in je persoonlijkheid zal een invloed hebben op je draagkracht en de grote van je bord bepalen. Denk daarbij aan bijv perfectionisme (*geen fouten durven maken*) of een negatief zelfbeeld (*uit angst voor afwijzing of kritiek*) Of vaardigheden op gebied van assertiviteit; (*moeite hebben met stellen van grenzen of opkomen voor zelf.*)

OVERBELASTING(draaglast)

Voor een prettig functioneren is het belangrijk dat er een zeker evenwicht bestaat tussen belasting en belastbaarheid. Uit onderstaand figuur blijkt dat overbelasting kan ontstaan door een te grote belastbaarheid of door combinatie van beide:

(beperkte) Draagkracht



(te zware) Draaglast

Uit balans zijn

Kortdurende overbelasting kan geen kwaad, omdat men over reserves beschikt om dit op te vangen. Wanneer echter de overbelasting blijft aanhouden, raken de reserves uitgeput. Dan ontstaat er een gevaarlijke situatie. Men kan (zowel lichamelijk of geestelijk) instorten onder de druk van overbelasting. Bij langdurige, zware en genegeerde overbelasting zou je het risico kunnen lopen om uiteindelijk Burnout te raken.(gepaard gaand met extreme vermoeidheid en stemmingsklachten.)

Door overbelasting ontstaan twee soorten verschijnselen;

1. verschijnselen van lichamelijk en geestelijke uitputting; moeheid, futloosheid, grote slaapbehoefte, verlies van initiatief, verlies van interesse, concentratiestoornissen, geheugenstoornissen, e.d

2. Verschijnselen van stress:

Psychische verschijnselen; rusteloosheid, lusteloosheid, gespannenheid, angst, slecht slapen, dromen, emotionele onstandvastigheid(huilbuien), prikkelbaarheid, overgevoeligheid voor geluiden en drukte overmatig piekeren en dergelijke.

Lichamelijke verschijnselen; hoofdpijn, duizeligheid, nekpijn, maagklachten, pijn op de borst, hartkloppingen buikklachten en dergelijke.

De stress-verschijnselen zijn op te vatten als een alarmreactie (**signalen**) Het lichaam waarschuwt dat er een gevaarlijke mate van overbelasting is ontstaan.' *Er gaat als ware een rood lampje branden*'.

WAT TE DOEN ALS U OVERBELAST BENT.

1. Om zo snel mogelijk het evenwicht te laten herstellen, moet u zoveel rust nemen als maar enigszins mogelijk is. Het is belangrijk de signalen serieus te nemen.
2. u moet alle verplichtingen afzeggen waaraan u zich maar enigszins redelijke wijze kan onttrekken. Dit is de snelste manier om het evenwicht (zie figuur) te herstellen)



Draagkracht

In Balans

Draaglast

Als dit lukt, duurt het minstens 3-4 weken, maar helaas soms ook wel een paar maanden, voordat u weer de oude bent.

3. Beperk uw activiteiten zoveel mogelijk tot die welke u **ontspanning** kunnen geven, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren en dergelijke. Neem geen grote klussen ter hand die al een tijdje zijn blijven liggen. (de "moet" dingen) Deze kunnen u te zwaar belasten. Kleine klusjes die u in een rustig tempo kunt uitvoeren mogen wel.

4. Als u zich niet in staat voelt om iets te ondernemen (moe of lusteloos), forceer u dan niet. **Stel geen eisen aan uzelf. (ook al vindt je dat je eigenlijk zou "moeten")** Laat activiteiten afhangen van hoe u zich voelt. Als u te moe bent om iets te gaan doen sta uzelf toe om even te rusten of te slapen. U hoeft zich daarvoor niet te schamen. Eisen die u aan uzelf stelt zullen de weegschaal weer uit balans trekken.

5. Eis niet van uzelf dat u voor een bepaalde datum weer opgeknapt bent. Ook in dit opzicht kunt u zich beter niet forceren. Zou u zich toch willen forceren, dan heeft dat helaas een averechts effect, aangezien u kostbare energie verspilt. Heb geduld met uzelf.

6. Laat u niet door uzelf of door anderen verleiden om zich er toch overheen te zetten of het te vergeten. Dat heeft u waarschijnlijk al geprobeerd en het heeft u niet geholpen. Schaamt u zich niet voor uw gevoelens en gedachten. Deze zijn onderdeel van het natuurlijk verwerkingsproces waarin u zit. Probeer uzelf niet steeds af te leiden van die gevoelens en die gedachten.

7. Vermijdt het gebruik van te veel alcohol. (max 5 dagen 2 eenheden per week) Alcohol tast uiteindelijk je draagkracht aan waardoor het herstel proces langer duurt.

8. Laat de situatie op u inwerken. Hebt u teveel hooi op uw vork genomen? Hebt u te veel problemen? Wat is er de laatste tijd gebeurd? Sommige gebeurtenissen vragen pas maanden later om verwerking. Praat er regelmatig over met uw naasten. Sta uzelf toe te piekeren over het verleden, wat er is gebeurd en hoe allemaal zo is gelopen. Denkt niet te snel dat u het verleden moet laten rusten.

9. Wanneer u vermoedt dat bepaalde problemen een rol spelen in het ontstaan van uw huidige toestand, laat ze dan in het begin maar even voor wat ze zijn. Ga niet onmiddellijk piekeren over mogelijke oplossingen. Het oplossen van een probleem kost extra energie. Energie waar u op dit moment nog niet over beschikt. (dat komt later wel)

10. Accepteer dat u overbelast bent. Het is geen schande en geen teken van zwakte. Ieders belastbaarheid is uiteindelijk beperkt. Voor iedereen is ergens een grens aan wat hij/zij aankan. Iedereen kan overbelast raken. Berust erin dat u is overkomen. Kom ervoor uit. Vertel het uw familie, kennissen en collega's dat u overspannen bent.

11. U hoeft zich niet schuldig te voelen over het feit dat u nu niet in staat bent om uw normale taken (volledig) te vervullen. Maak van uw overspanning niet een nieuw probleem waardoor u nog verder uit uw evenwicht en in de put raakt.

12. Probeer wat vaker nee te zeggen, daar waar je gewend bent om ja te zeggen. (op het moment dat je aangeeft dat je het er op dit moment niet bij kan hebben omdat je de laatste tijd veel van jezelf gevraagd hebt zullen mensen dit echt wel begrijpen.

13. Maak je geen eigenaar van de problemen van anderen, Toon betrokkenheid en begrip, maar laat de problemen daar waar ze horen.