

ACTIE

Terug naar balans in 10 stappen



Terug naar balans

Naar aanleiding van de Rode of Oranje risicoscore die je na het invullen van de PSA-index hebt gekregen, raden we je aan actie te nemen. Actie om je balans weer te herstellen. Dit werkboek helpt je in 10 STAPPEN om weer grip te krijgen op jouw balans.

We nemen hier 12 weken voor. Na 12 weken krijgt je, als je hiervoor hebt gekozen, weer een uitnodiging om de PSA-index in te vullen. Je kunt dan zien wat het effect is van de acties die je de komende 12 weken met jezelf afspreekt.

Geen herstel zonder keuze

Je kunt alleen herstellen als je keuzes maakt:

- ✓ Je kiest ervoor om actief met je herstel aan de slag te gaan
- ✓ Je kiest ervoor om een actieplan op te stellen om je balans te verbeteren
- ✓ Je kiest ervoor om anderen in te schakelen. Je vertelt je plan en vraagt hulp om te kunnen slagen.



Deel je verhaal

Wil je je balans verbeteren, dan zult je anders met je energiebronnen en lekken om moeten gaan. Meer tijd voor de bronnen, en minder voor de lekken. Je leven is al vol, dus alleen beslissen om meer bronnen in te zetten gaat niet werken.

Daar is geen ruimte voor, deze zul je in je agenda moeten maken!

Met andere woorden: je agenda zal er anders uit gaan zien. Dat is niet makkelijk, want je doet wat je doet waarschijnlijk al langere tijd. En je omgeving is het ook zo gewend. Maar het kan zeker!

Vertel de mensen om je heen waar je nu staat en dat je actie wil nemen om jezelf weer beter te voelen. Het delen van je verhaal helpt al en misschien kunnen ze je ook heel specifiek ondersteunen.



Stap 1

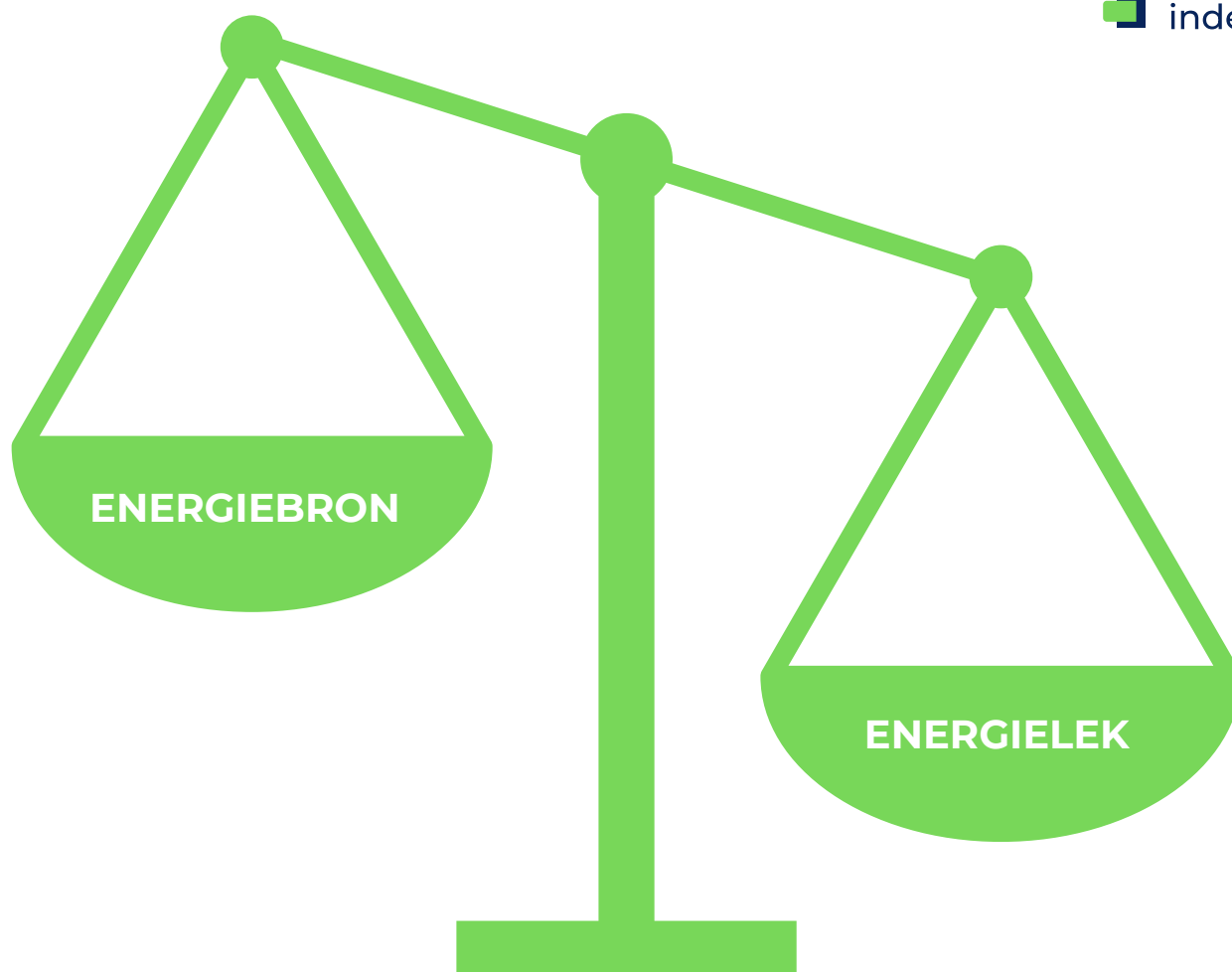
Reserveer in je agenda voor stap 2, 3 en 4 in de komende 2 weken 3 KEER 1 UUR om je actieplan te starten. Welke dag en tijdstip is voor jouw het beste om hiermee aan de slag te gaan? Kies tijdstippen waarin je niet gestoord wordt en de tijd kan nemen om met de vragen aan de slag te gaan.



Ga naar jouw **Google** Calendar



Ga naar jouw **Outlook** Calendar



Stap 2

Je bent uit balans. Dat betekent dat je energiebronnen niet opwegen tegen je taken en activiteiten waarvoor je energie gebruikt, jouw energielekken.

Breng voor jezelf in kaart waar je energie van krijgt en wat je energie kost. Zo is wandelen bijvoorbeeld een inspanning, maar je kunt zich er wel beter door gaan voelen. Dan is wandelen voor jou een bron van energie. Voor sommigen is familiebezoek een bron van energie, voor anderen juist een lek. Het is dus heel persoonlijk wat jouw bronnen en lekken zijn.

Stap 2

Breng in de komende week in kaart wat jouw energiebronnen en lekken zijn. Waar voel je je goed bij en waarbij juist niet?

Schrijf jouw energiebronnen en -lekken op de volgende pagina op. Wat zijn jouw beste energiebronnen, en wat zijn jouw ergste energielekken?



MIJN ENERGIE BRONNEN

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

MIJN ENERGIE LEKKEN

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

MAKKELIJK

LANGZAAM

SNEL

MOEILIK

Stap 3

Zet jouw bronnen en lekken op volgorde in de bovenstaande figuur. Welke zijn makkelijk of juist moeilijk te beïnvloeden? Welke juist langzaam of snel? Als voorbeeld hebben we een actie in de figuur hierboven gezet: 30min voor het slapen gaan niet meer op je smartphone of tablet kijken. Stel deze is moeilijk maar wel snel te realiseren. Dan zet je hem dus in het rechter onderste deel neer. Zet nu jouw eigen bronnen en lekken in de figuur. Jij bepaalt of je jouw bronnen en lekken makkelijk of moeilijk en snel of langzaam kunt beïnvloeden.

Stap 4

Jouw eigen actieplan

Je gaat nu je eigen actieplan opstellen.

Ga terug naar de figuur op pagina 7, en kies 3 acties uit. Welke bronnen ga je (meer) inzetten, welke lekken ga je beperken? Hoe ga je dit bereiken?

Let op in welk deel van de figuur jouw keuzes staan. Kies niet alleen moeilijk en langzaam, maar ook makkelijk en snel. Kijk ook naar het effect van jouw gekozen actie: draagt het veel bij, of maar een beetje?

De evaluaties vul je later in week 4 en week 8 in.

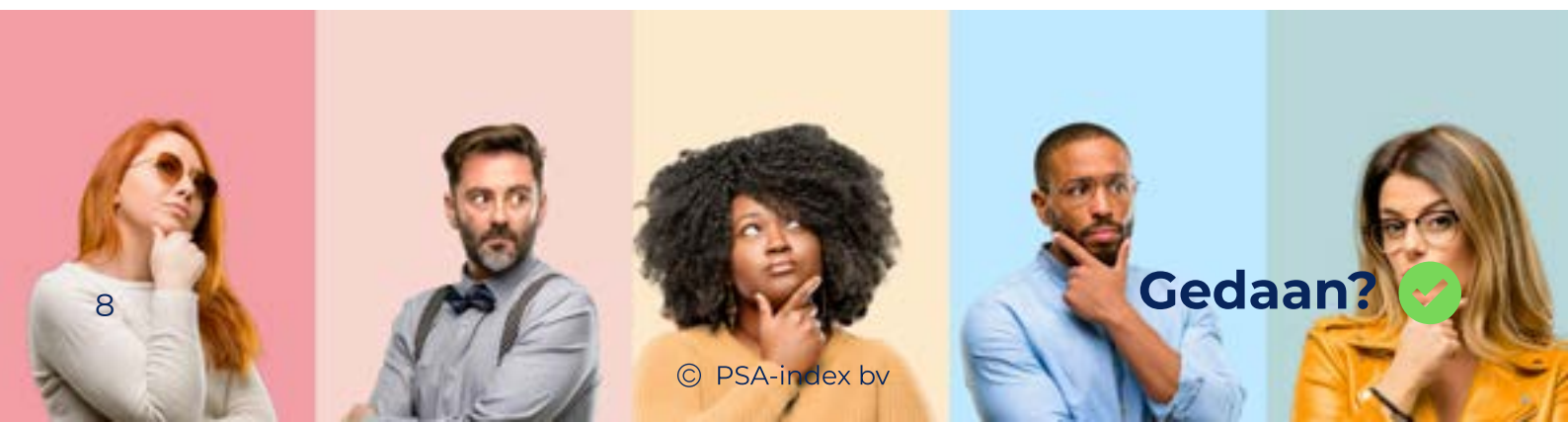
Uiteindelijk zullen de actiepunten die je kiest jouw het gevoel moeten geven dat het haalbaar is én dat jouw balans hiervan gaat herstellen.

Je kent jezelf en weet wat je aankunt. Het doel is dat jouw acties gaan helpen te herstellen. Anderen kunnen je aanmoedigen en steunen. Want ander gedrag aanleren is niet makkelijk. Soms zal je terugvallen in oude gewoontes. Maar dat hoort erbij. Bij herstel horen terugvallen. Schrik hier niet van. Neem even de tijd om bij te komen, en pak dan je plan weer op.

Als we mensen adviseren om hulp te vragen, wordt er vaak wat beteuterd gekeken. Voor velen is dat een grote stap. Maar draai het eens om: als iemand die je aan het hart gaat vertelt dat hij of zij last heeft van stressklachten, hier wat aan wilt doen en daar graag je hulp bij zou willen.

Wat zou dan je antwoord zijn? Grote kans dat je graag wilt helpen.

Zo zal dat ook voor anderen zijn als jij jouw verhaal vertelt. Je bent geen superman of -vrouw die alles moeiteloos moet kunnen, en dat hoeft je ook helemaal niet te zijn. Die bestaan niet. Dus: vertel aan anderen waar je nu staat en wat je hieraan wilt doen. Ga bij de door jouw gekozen acties na wie je zou kunnen helpen en vraag deze hulp!



Stap 4

Jouw eigen actieplan

ACTIE 1

WAT?

HOE?

WANNEER?

EVULATIE WK4

WAT HEB
IK BEREIKT?

IS DIT VOLDOENDE
VOOR MIJN HERSTEL?

ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG?
SCHRIJF ZE HIER OP

Als je je actie hebt geëvalueerd en je eventuele aanpassingen hebt opgeschreven, ga dan naar **stap 7** voor het inplannen van jouw actie.

EVULATIE WK8

WAT HEB
IK BEREIKT?

IS DIT VOLDOENDE
VOOR MIJN HERSTEL?

ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG?
SCHRIJF ZE HIER OP

Als je je actie hebt geëvalueerd en je eventuele aanpassingen hebt opgeschreven, ga dan naar **stap 9** voor het inplannen van jouw actie.

Stap 4

Jouw eigen actieplan

ACTIE 2

WAT?

HOE?

WANNEER?

EVULATIE WK4

WAT HEB
IK BEREIKT?

IS DIT VOLDOENDE
VOOR MIJN HERSTEL?

ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG?
SCHRIJF ZE HIER OP

Als je je actie hebt geëvalueerd en je eventuele aanpassingen hebt opgeschreven, ga dan naar **stap 7** voor het inplannen van jouw actie.

EVULATIE WK8

WAT HEB
IK BEREIKT?

IS DIT VOLDOENDE
VOOR MIJN HERSTEL?

ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG?
SCHRIJF ZE HIER OP

Als je je actie hebt geëvalueerd en je eventuele aanpassingen hebt opgeschreven, ga dan naar **stap 9** voor het inplannen van jouw actie.

Stap 4

Jouw eigen actieplan

ACTIE 3

WAT?

HOE?

WANNEER?

EVULATIE WK4

WAT HEB
IK BEREIKT?

IS DIT VOLDOENDE
VOOR MIJN HERSTEL?

ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG?
SCHRIJF ZE HIER OP

Als je je actie hebt geëvalueerd en je eventuele aanpassingen hebt opgeschreven, ga dan naar **stap 7** voor het inplannen van jouw actie.

EVULATIE WK8

WAT HEB
IK BEREIKT?

IS DIT VOLDOENDE
VOOR MIJN HERSTEL?

ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG?
SCHRIJF ZE HIER OP

Als je je actie hebt geëvalueerd en je eventuele aanpassingen hebt opgeschreven, ga dan naar **stap 9** voor het inplannen van jouw actie.

Stap 5

Jouw eigen plannen vastleggen

Pak jouw agenda erbij. Plan je gekozen acties in. Als je merkt dat dat niet lukt, ga dan terug naar je acties en beslis welke aanpassing nodig is om jouw actieplan wél te doen slagen.

Staat alles erin? Heel goed!

Plan nu stap 6 in: over 2 weken ga je evalueren wat je tot dan toe hebt bereikt. Plan dit evaluatiemoment in jouw agenda in. Neem hier 1 uur voor.



Uw eigen plannen vastleggen

 Klik hier



Ga naar jouw **Google** Calendar



Ga naar jouw **Outlook** Calendar

Stap 6

De 1e evaluatie

Je bent nu 2 weken aan de slag met jouw zelf gekozen actieplan. Je gaat dit nu evalueren en de actieplannen bijstellen als dat nodig is. Neem de tijd om stil te staan bij de volgende vragen:

- Hoe voel je je nu?
- Voel je dat het beter gaat?
- Zijn je klachten afgenomen?
- Wat is gelukt? En waarom dan wel?
- Wat is niet gelukt? En waarom niet?
- Heb je het voor jezelf te makkelijk of juist te moeilijk gemaakt, of juist goed en ben je op de goede weg?
- Denk je over een aantal weken weer in balans te zijn?
- Of is aanpassing van je actieplannen nodig?

Ga terug naar de pagina's waar je je acties hebt opgeschreven. Schrijf een korte evaluatie bij elke actie en bepaal of er aanpassingen nodig zijn. Hou altijd voor ogen dat jouw actieplannen ertoe moeten leiden dat je je beter gaat voelen en gaat herstellen. Dat is het doel!

Constaateer je dat een actieplan eigenlijk niet helpt, om wat voor reden dan ook, stel dan een nieuw actieplan op.



Stap 7

Evaluatie plannen

Pak je agenda erbij. Plan jouw gekozen acties in. Als je merkt dat dat niet lukt, ga dan terug naar je acties en beslis welke aanpassing nodig is om jouw actieplan wél te doen slagen.

Staat alles erin? Heel goed!

Plan nu stap 8 in: over 4 weken ga je evalueren wat je tot dan toe hebt bereikt. Plan dit evaluatiemoment in je agenda in. Neem hier 1 uur voor.



Uw eigen plannen vastleggen

Klik hier 



Ga naar uw **Google** Calendar



Ga naar uw **Outlook** Calendar

Stap 8

De 2e evaluatie

Je bent nu 6 weken aan de slag. Ben je op de goede weg? Voel je dat je herstelt? Je gaat je acties weer evalueren en de actieplannen bijstellen als dat nodig is. Neem weer de tijd om stil te staan bij de volgende vragen:

- Hoe voel je je nu?
- Voel je dat het beter gaat?
- Zijn je klachten afgenomen?
- Wat is gelukt? En waarom dan wel?
- Wat is niet gelukt? En waarom niet?
- Heb je het voor jezelf te makkelijk of juist te moeilijk gemaakt, of juist goed en ben je op de goede weg?
- Denk je over een aantal weken weer in balans te zijn?
- Of is aanpassing van je actieplannen nodig?

Ga terug naar de pagina's waar je je acties hebt opgeschreven. Schrijf een korte evaluatie bij elke actie en bepaal of er aanpassingen nodig zijn. Hou altijd voor ogen dat jouw actieplannen ertoe moeten leiden dat je je beter gaat voelen en gaat herstellen. Dat is het doel!

Constaateer je dat een actie eigenlijk niet helpt, om wat voor reden dan ook, stel dan een nieuw actie op.

Merk je dat je helemaal niet uit de voeten kunt met deze werkwijze en je voelt je nog steeds niet beter, zoek dan hulp. Neem contact op met je bedrijfsarts/ arbo-arts of je eigen huisarts. Neem je pdf met uitslagen mee die je in de app hebt gedownload en de [informatie voor zorgverleners](#).



Stap 9

Laatste evaluatie plannen

Pak uw agenda erbij. Plan uw gekozen acties in. Als u merkt dat dat niet lukt, ga dan terug naar uw acties en beslis welke aanpassing nodig is om uw actieplan wél te doen slagen.

Staat alles erin? Heel goed!

Plan nu stap 10 in: over 4 weken gaat u evalueren wat u tot dan toe heeft bereikt. Plan dit evaluatiemoment in uw agenda in. Neem hier 1 uur voor.



Uw eigen plannen vastleggen

Klik hier



Ga naar uw **Google** Calendar



Ga naar uw **Outlook** Calendar

Stap 10

Laatste evaluatie en herhaling PSA-index vragenlijst

Je bent aan het eind gekomen van dit actieboek van 12 weken waar je in 10 stappen afspraken met jezelf hebt gemaakt om te herstellen. Het doel was en is om je beter te gaan voelen dan tijdens het invullen van de PSA-index vragenlijst en te voorkomen dat je klachten zijn toegenomen.

- Hoe voel je je nu?
- Voel je dat het beter gaat?
- Zijn je klachten afgenomen?
- Wat is gelukt? En waarom dan wel?
- Wat is niet gelukt? En waarom niet?
- Ben je op de goede weg?

12 weken na het invullen van de PSA-index vragenlijst krijg je, als je hebt aangegeven dat je dat wilt, weer een uitnodiging om de vragenlijst in te vullen. Vul de PSA-index weer in en kijk of je scores verbeterd zijn.

Als je je niet hebt opgegeven om een tweede keer de PSA-index in te vullen en je voelt je niet herstellen, dan is het verstandig hulp te vragen. Je kunt hiervoor je bedrijfsarts/ arbo-arts of huisarts benaderen. Neem je pdf met uitslagen mee die je in de app hebt gedownload en de [informatie voor zorgverleners](#).

We hopen dat je je beter bent gaan voelen!

Als deze werkwijze je bevalt, ga dan vooral hiermee door!

