Samen mogelijkheden verbinden

ergotherapie GRIP

Stoplichtmethode

'Klachten herkennen, iedereen wijst me erop maar hoe doe je dat in deze gekke tijden?'
Het is belangrijk om goed voor elkaar te zorg maar daarbij mag je jezelf natuurlijk niet vergeten. Met het hele gezin thuis kan vrij heftig zijn qua prikkels. Soms zie je daardoor je eigen grenzen niet meer.
En als je hem zelf wel ziet, hoe geeft ik dit aan bij de rest van mijn gezin?

Mogelijke signalen

Je krijgt geen taken meer uitgevoerd, hebt meer klachten en mogelijk een kort lontje.
Herstellen lukt niet meer, slapen gaat steeds slechter en je bent het overzicht kwijt.

Je loopt achter de feiten aan, uitvoeren van activiteiten kost steeds meer energie.
De hersteltijd na een activiteit neemt toe.
Zowel mentaal en/of fysiek.

Je voelt je goed.
Het lukt om activiteiten op huidig niveau uitvoeren. Je herstelt goed van de uitgevoerde activiteiten.

Tip:
Om kinderen inzichtelijk te maken welke 'kleur' je bent,
kun je zelf een stoplicht uitprinten en markeren met pijlen of de drie kleuren gebruiken.
Hang dit op een centrale plek in huis zodat zij ook kunnen zien hoe je je voelt.

Stop!
Maak afspraken met elkaar over je situatie (kinderen moeten vragen aan je even uitstellen/opschrijven).
Stel taken uit die niet noodzakelijk zijn en richt je op het verlagen van spierspanning & het vinden van rust.
Minimaal 2x per dag 30 min in een prikkelarme omgeving.

Blijf voelen
Vraag je omgeving vragen etc. op te schrijven dit geeft je de rust en ruimte om na te denken.
Maak activiteiten niet moeilijker dan ze zijn, schrijf wat vaker zaken op en probeer te blijven relativeren.
Demp actief en neem rustmomenten.

Handel in balans
Je voelt je goed, maak een planning zodat je weet wat de dag je brengt en probeer een goede afwisseling te blijven nastreven.
Blijf erop alert dat je niet teveel doet, dan is de kans groot dat morgen ook weer een goede dag wordt.

Bron afbeelding: https://www.vooreengezondleven.nl/het-stress-stoplicht-is-het-antwoord-om-een-burn-out-te-voorkomen/

Dit document is onderdeel van een persoonlijke en specialistische ergotherapiebehandeling.
De informatie in dit document vervangt geen individueel opgestelde behandeling door uw ergotherapeut