

# VEERKRACHT



Werken aan je  
conditie

Marlieke de Jonge





# ZELF AAN ZET

Als het leven tegenzit, heb je energie nodig om mee te bewegen.

Leuk, maar waar haal je die vandaan als je hondsmoe bent, hopeloos of 10 x over de stress? Als er niks meer de moeite waard lijkt...

Dan moet er vooral niets meer **MOETEN**.

Dit boekje gaat niet over 'moeten' maar over **KUNNEN**, kleine stapjes en haalbare kaart. Over wat je zelf in huis hebt, maar misschien uit beeld verdwenen is. De basis van je leven: bewegen, eten, slapen en verbinding.

Dat betekent werken aan je conditie, maar wel naar eigen smaak en in het tempo dat je past. Je hoeft niet aan een norm te voldoen of in richtlijnen te passen. Dat is zelfs heel onverstandig, want jij alleen weet wie en wat je 'beste zelf' is. En als je het niet weet, ga je het zo ontdekken.

Geloof het niet, **doe** het gewoon.

Na een tijdje zal je merken dat het loont.

Jij bent  
de moeite  
waard



# TIPS TER INSPIRATIE

Om je op het spoor te helpen, zijn hier wat tips. Zoek zelf uit wat je kunt gebruiken en laat de rest lekker liggen. Of doe het helemaal anders.

5

## BEWEGEN, SPORT en SPEL

Dat beweging gezond is, weet iedereen. Maar hoe doe je dat in een wereld die daar niet om vraagt?

Simpeel: alle beetjes helpen.

- **Bouw meer beweging in je dagelijks leven**

Fiets naar je werk/school, loop naar de winkel, pak de trap als het kan, blijf geen uren achter de computer hangen, maar wissel af met een klusje. Loop even naar de burens in plaats van te mailen of te appen.

- **Doe gewoon**

Maak je koffie eens met de hand en rasp een appel in plaats van allerlei huishoudelijke apparaten het werk te laten doen. Dat scheelt ook nog in de energiekosten.

Ok, de was met de hand doen is een brug te ver.

- **Sport = spel**

Doe wat je aantrekkelijk lijkt of wat je vroeger leuk vond aan sport/spel. Met andere mensen of juist alleen? Wat geeft je het meeste plezier? Wat past in je leven?

- **Samen**

Bewegen en gezelligheid zijn een gouden combinatie.

Na afloop samen koffie drinken? Goed idee!

Het is makkelijker vol te houden als je medestanders hebt.

- **Een hond helpt!**

Een hond heeft altijd zin in een wandeling. Heb je zelf niet zo'n maatje? Leen hem/haar van een buur of kennis. Hond blij, jij ook.

- **Klein beginnen**

Het is handig en verstandig om niet te hard van stapel te lopen. Anders loop je kans op blessures en spierpijn. Conditie opbouwen kost tijd.

Verschil  
kleurt de wereld in  
1001 tinten  
schitterend



## VOEDING

Wat is 'gezond eten'? Daar zijn 1001 meningen over. Maak het vooral niet te ingewikkeld.

Zet eens op papier hoe je het nu doet en pak een verbeterpuntje dat haalbaar is.

Misschien iets meer groenten of variatie? Volkoren brood in plaats van wit?

- **Bewust eten**

Geef je eten de aandacht die het verdient. Sta er even bij stil voor je het gedachteloos in je mond stopt.

Heb je echt trek? Of is het alleen maar verveling of tijdverdrijf? Eten is geen oplossing voor frustratie, onmacht, leegte, angst en eenzaamheid. Daar kun je beter anders mee leren omgaan.

- **Met aandacht**

Als je echt trek hebt: heb je hier zin in of eigenlijk in iets heel anders? En waar heb je dan zin in?

Zoet, zout, warm, koud...

Het kost misschien meer tijd, maar je eten wordt er een stuk lekkerder van.



- **Geniet ervan**

In het verlengde van 'bewust en met aandacht eten': geniet van je keuze. Met al je zintuigen: ruiken, kijken, proeven.

Wees daarom niet te streng en dogmatisch. Als het goed voelt (en over een uurtje ook nog), is het dat meestal ook.

- **Herkenbaar**

Schrap de zakjes en de pakjes en al het kant-en-klaar gedoe waarvan je niet weet wat het is.

Zelf koken met verse en herkenbare producten is echt niet meer werk, als je het slim aanpakt. En je weet wat je eet.

- **Experimenteer**

Probeer eens iets nieuws. Dat houdt de aandacht vast en zorgt voor variatie.

Het kan ook leuk zijn om het verhaal achter je voedsel te zoeken. Bijvoorbeeld op de fiets naar een boerderij met winkel.

- **Kilo minder?**

Wil je gewicht kwijt of je gewoon wat fitter voelen?

Probeer dan calorierijke drankjes en alcohol te vervangen door water, thee en (zwarte) koffie.

En beperk het aantal 'tussendoortjes'. Of pak een appel of zoiets.

## SLAAP, RUST en ONTSPANNING

Slapen is noodzakelijke hersteltijd voor lichaam en geest: neem er de rust en de tijd voor.

Wie weinig slaapt, verliest veerkracht.

Rust en ontspanning zijn belangrijk in onze stressmaatschappij!

- **Slaapvertrouwen**

Slapen kun je niet afdwingen. Misschien even met hulp van medicatie, maar op termijn is dat geen oplossing. Of je kunt slapen of niet heeft van alles te maken met je verwachtingspatroon en gewoonte. Rituelen en routine kunnen helpen. Ga elke avond op je eigen vaste tijd naar bed en bouw er vaste handelingen omheen. Bijvoorbeeld een klein blokje om, media allemaal uit, licht dimmen, beker warme melk, ontspannend boek...

- **Piekergedachten parkeren**

Leg een schrijfblokje naast je bed om klusjes, ideeën en piekergedachten in op te schrijven. Alles kan wachten tot morgen.

- **Rustpunten**

Maak geregeld een rustpunt.

Het recept?

Ga erbij zitten, haal rustig adem en concentreer je daarop: 4 tellen in, 4 tellen rust, 4 tellen uit, 4 tellen rust. Doe dat zo lang je nodig hebt.

Of adem simpel even 3 x bewust in en uit. Dat helpt ook al.

- **Luister naar de stilte**

Zet af en toe al je apparaten, muziek en te beïnvloeden omgevingsgeluiden uit om te ervaren waar je gebleven bent. Dat kan prima buiten en in combi met een wandeling.

- **Neem de tijd**

Prop je leven niet zo vol dat je overal te laat komt. Dat is allemaal overbodige stress.

Ruim plannen kost eigenlijk niet meer tijd en een stuk minder frustratie.

- **Regie over eigen agenda**

Plan je pauzes en laat niemand daar iets van afknabbelen. Je bent even niet bereikbaar en beschikbaar. Prima!

Als het  
leven tegen zit,  
kun je mee  
bewegen



# WAAR LOOP JE WARM VOOR?

Zin in het leven is je eerste bron van energie. Misschien ben je vergeten wat **echt** belangrijk voor je is, ben je teleurgesteld of is het nodig een nieuwe koers te vinden...

Ga op zoek! Het loont de investering.

- **Actief op zoek**

Waar kom je je bed voor uit? Wat geeft je inspiratie? Was er iets ergens in je verleden?

Maak er tijd en ruimte voor.

Wat maakt je blij vanbinnen? Wat is de volgende dag nog een warme gedachte?

- **Contact met jezelf**

Alcohol, drugs en overmatig gebruik van sociale media en medicijnen zitten het contact met jezelf in de weg.

Puntje van aandacht!

- **Verbinding**

Vaak geeft verbinding zin aan je leven. Contact met 'iets hogers', andere mensen (dichtbij of op afstand), dieren, de natuur... Zoek de invulling waar jij je goed bij voelt.

- **Nodig zijn**

'Nodig zijn' geeft een goed gevoel: gezien worden en van betekenis zijn voor anderen. Maar zorg voor het evenwicht, je moet jezelf niet verliezen.

- **Praktische belemmeringen?**

Maak een lijstje van de praktische bezwaren die tussen jou en je doelen staan. Wat kun je ervan oplossen of aanpassen? Vraag hulp als je er zelf niet uitkomt.

- **Een maatje**

Misschien gaat het beter met een ander samen of met een groepje.

Ken je mensen die op dezelfde golflengte zitten? Probeer het anders eens met een oproep in de media waar je gebruik van maakt. Wie niet waagt, die niet wint.

## NAAR BUITEN

Nee, natuurlijk niet om te roken.

Als er iets slecht is voor je conditie...

Buitenlucht en -licht is nodig om te voelen dat je leeft.

Een mens is van huis uit ook gewoon een beestje. De natuur is ons 'thuis'. Je kunt er letterlijk beter adem halen.

- **Klein groen**

Woon je in een omgeving vol stenen, asfalt, lawaai en drukte? En ben je niet direct een actieve fietser? Ga dan op zoek naar een parkje, binnentuin of ander kleinschalig groen. Vaak is er meer dan je denkt.

- **Een frisse neus**

Benut je lunchpauze en vrije momenten door even een frisse neus te halen. Maak een afspraak met een collega of kennis om het samen te doen. Regent het? Een goede regenjas doet wonderen.

- **Passende outfit**

Kleed je een beetje verstandig voor het weer en je activiteiten. Een nat pak is frustrerend en na

een fietstocht bibberend thuis komen, smaakt niet naar meer.

We hebben in Nederland met een wispelturig klimaat te dealen. Gelukkig zijn daar heel veel praktische en betaalbare oplossingen voor bedacht.

- **Feestje!**

Plan leuke uitstapjes in het weekend.

Wat is voor jou aantrekkelijk? Een picknick? Een speurtocht? Vogels spotten en de thermosfles mee?

Maak er een feestje van!

- **Stil genieten**

In de natuur valt van alles te ondernemen, maar er gewoon zijn en stil genieten is ook waardevol.

- **Verwondering**

De zon gaat voor niks op. Groen groeit overal zonder een toegangsticket te vragen.

We leven op een bijzonder aardbolletje waar nog zoveel te ontdekken is!

Kijk eens door die bril. Of vraag een hond of kind als gids.



# Veerkracht

Soms zit het mee en  
soms valt het tegen,  
dat is wat het leven is:  
onvoorspelbaar.

Je stuitert mee...  
niet bang, maar vol vertrouwen  
dat het goed komt,  
al weet je niet hoe.



# GEBRUIKSAANWIJZING

18

Ben je op een idee gekomen? Of heb je een heel ander plan?

Mooi!

Er is ruimte voor je eigen aanpak.

Tips zijn leuk, maar echt maatwerk is het nooit. Er is niemand die je zo goed kent dan jij.

Hier zijn alleen nog een paar algemene trucjes die je misschien kunt gebruiken.

- **Experiment**

Experimenten zijn niet zo vrijblijvend als 'goede voornemens', maar minder drastisch dan een besluit.

Je spreekt bij voorbeeld af dat je 8 dagen een avondwandelingetje maakt. Of dat je je koffie-taks 2 weken beperkt tot maximaal 4.

Daarna evalueren, aanpassen, verlengen of stoppen.

- **Paraplu-beslissingen**

Paraplu-beslissingen zijn handig voor mensen die last hebben van keuze-stress.

Het zijn eenmalige simpele afspraken die je maakt met jezelf (en anderen) om verlost te zijn van dagelijkse twijfel en dilemma's.

Bijvoorbeeld: ik koop niets meer waar 'toegevoegde suiker' in zit. Het is wat etiketjes screenen, maar zo vallen de meeste pakjes, zakjes, 'gezonde' tussendoortjes en verleidelijke toetjes vanzelf af.

En wat je niet in huis hebt, hoef je niet te laten staan. Nog een interne strijd minder!

- **Evaluatie-momenten**

Veranderingen maken in je leefpatronen is een zaak van lange adem.

Hoe houd je de aandacht vast?

Met stoppunten gaat het beter.

Maak geregeld een evaluatie-moment.

Hoe gaat het? Voel je je iets beter of juist niet?

Wil je verder op hetzelfde pad of liever anders?





# COLOFON

22

## ***Tekst/concept***

Marlieke de Jonge

-ervaringsdeskundige bij de WTG

-stafmedewerker Empowerment bij Lentis

06 22963704

[ema.dejonge@lentis.nl](mailto:ema.dejonge@lentis.nl)

[www.gezondedwarsverbanden.nl](http://www.gezondedwarsverbanden.nl)

## ***Ontwerp/lay-out***

Dorèl Xtra Bold

[www.dxb.studio](http://www.dxb.studio)

## **Werkgroep Toegankelijk Groningen**

De WTG is een netwerk/adviesorgaan van en voor inwoners van de gemeente Groningen die met een handicap, chronische ziekte of beperking kampen: fysiek, auditief, visueel, verstandelijk en/of psychisch.

Haar 'missie' is om de gemeente Groningen te helpen het VN-verdrag 'Gelijke rechten/kansen van en voor mensen met een handicap' handen en voeten te geven. Dat betekent dat we ons met alle domeinen bezig houden: wat voor andere burgers belangrijk is, is het voor ons ook.

**KOERS INCLUSIEF!**

[www.gemeente.groningen.nl/toegankelijkgroningen](http://www.gemeente.groningen.nl/toegankelijkgroningen)

## **Lentis**

Werken aan je fysieke en mentale conditie is belangrijk. Dat kan iedereen zelf en helpt meer plezier in het leven te hebben. Wanneer dat niet genoeg is en het jezelf of met hulp van naasten en 'belangrijke anderen' niet lukt om je psychische problemen het hoofd te bieden, kun je een beroep doen op de geestelijke gezondheidszorg.

Lentis is gespecialiseerd in het behandelen van mensen met ernstige psychische problematiek.

Onze hulpverlening en begeleiding bieden we bij mensen thuis of op de polikliniek (ambulant), maar ook in combinatie met een beschermde woonvorm of in een kliniek.

[www.lentis.nl](http://www.lentis.nl)

