

## IN BEDRIJF

Als je werkt terwijl je chronisch ziek bent, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. Praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden gecertificeerde ervaringsdeskundige coaches van FES lezersvragen over arbeid en chronische ziekte.

# Hoe houd ik meer energie over na een werkdag?

*'Ik heb een leuke baan als financieel medewerker, maar kom 's avonds uitgeput thuis. Als ik aan het werk ben, dan ben ik geconcentreerd bezig en vergeet ik pauze te nemen. Soms vergeet ik zelfs te eten en te drinken of naar de wc te gaan. Tijdens het werk heb ik totaal niet door wat er met mijn lichaam gebeurt. Wat kan ik hieraan doen?'*

Veel mensen met chronische pijnklachten zijn er goed in geworden om de pijn tijdelijk te blokken door middel van afleiding. Op zich is daar natuurlijk niets mis mee. Het kan juist fijn zijn om je lijf even niet meer te voelen. Maar wanneer je de signalen van je lichaam structureel negeert, dan kun je niet meer goed voor jezelf zorgen. Je voelt dan niet je behoeften en gaat makkelijk over je grenzen heen. Daarom geef ik je graag een aantal tips om tijdens het werk meer aandacht voor je lichaam te houden:

**1. Plan pauzes in en houd je hieraan.** Neem minimaal een half uur lunchpauze en neem dan ook echt afstand van je werk. Dus geen broodje achter de computer! Plan ook in de ochtend en middag nog één of meerdere korte pauzemomenten in. Gebruik deze om even wat te eten, te drinken en naar de wc te gaan. Kun je dat ook niet meer vergeten... Gezond eten en voldoende drinken helpen om wat meer energie over te houden aan het einde van de dag. Probeer te bewegen in de pauzes en ga even naar buiten.

**2. Neem een aantal keer gedurende de werkdag een 'ademspauze'.** Een oppervlakkige ademhaling kan ook

leiden tot vermoeidheid. Mindfulness kan een hulpmiddel zijn om beter te ademen en meer aandacht te krijgen voor je lichaam. Maak een gewoonte van deze oefening: ga met je aandacht even naar je ademhaling en lijf en stel jezelf de volgende drie vragen: Hoe gaat het? Hoe gaat mijn ademhaling? En hoe voelt mijn lichaam? Met deze oefening train je jezelf om meer bewust te worden van waar je lichaam behoefte aan heeft. Het geeft je ook inzicht in welke werkzaamheden energie vragen en welke energie geven.

**3. Vraag je collega's en/of leidinggevende om je te helpen pauze te nemen.** Zij kunnen je erop attenderen dat het tijd is voor een pauze en je bijvoorbeeld mee-vragen om te gaan lunchen. Als niet of weinig pauzeren onderdeel is van de arbeidscultuur probeer dit dan bespreekbaar te maken. Werknemers die pauze nemen en goed voor zichzelf zorgen, zijn productiever en minder snel ziek.

Ik raad je aan om deze tips structureel op te volgen. Blijf je doorgaan zoals voorheen, dan word je hersteltijd steeds langer. En voor je werkgever levert het uiteindelijk een minder fitte werknemer op. Realiseer je ook dat het verschil met gezonde mensen zonder chronische klachten best groot is. Voor mensen met chronische (pijn)klachten zijn deze tips zo ongeveer van levensbelang.

### Meer informatie

- [www.fnmvmenzis.nl/werk-en-gezondheid/gezonde-geest/balans/pauze-op-het-werk](http://www.fnmvmenzis.nl/werk-en-gezondheid/gezonde-geest/balans/pauze-op-het-werk)
- <https://timemanagement.nl/productiever-door-effectieve-pauze-7-bewezen-tips/>
- [www.in-balans-met-onrust.nl/2008/11/de-3-minuten-ademruimte-mindfulness.html](http://www.in-balans-met-onrust.nl/2008/11/de-3-minuten-ademruimte-mindfulness.html)

Kelly Nooij

