

Les 5 Belastbaarheid en vermoeidheid

Herken je dit?

- “Het gaat goed hoor!” Ik volg niet alles, maar wil de ander niet vragen om herhaling, hand op te steken of dat iedereen naar mij kijkt. Ik loop op mijn tenen om tóch zoveel mogelijk mee te krijgen. Ik raak overprikkeld en kan me moeilijk weer ontspannen.
- “Effe doorzetten..” zeg ik vaak tegen mezelf. Ik span mij tot het uiterste in en weet dat ik op een later tijdstip bekaf zou zijn.
- Ik kan zo goed meedoen (bv liplezen), in principe hoef ik zelfs niet de ander te vragen om duidelijker te zijn. Het maakt me alleen wel ontzettend moe....
- Overspannen nekspieren. Zo gewend mijn ogen voortdurend te draaien op zoek naar degene die aan het woord is. Ik vraag niet of iemand eerst de hand wil opsteken.

Ben je liever moe van inspanning dan dat je je gesprekspartner vraagt om duidelijker te praten? En herken je het gevoel, dat je geen probleem wilt zijn voor de ander door te vragen om herhaling?



Gevolgen...

Onderschat langdurige spanning niet!

Door langdurige overcompensatie kun je gezondheidsproblemen krijgen.

Het is lastig om te accepteren dat je sneller vermoeid bent door luisterinspanning. Kan voelen als falen, omdat anderen het wel kunnen.

Er zit een groot risico aan overcompenseren, namelijk in het ergste geval: overspannenheid of een burn-out.

Let op je lichaam

Als je te lang je best doet om de ander te begrijpen zonder dat je om hulp vraagt bij je problemen, kun je klachten krijgen in je lichaam en in je hoofd. Je kunt bijvoorbeeld oververmoeid raken of je kunt chronische pijn in je lichaam krijgen. Ook kun je somber worden of sneller emotioneel of overstuur raken. Je levert een wedstrijd met jezelf om aan je eigen verwachtingen te voldoen. Die verwachting is dat je helemaal 'normaal' bent en geen hulp nodig hebt.

Tip: Zoek ontspanning

Met SH of TOS leef je veel in je hoofd. Je oren vangen het alle geluiden op, je ogen zijn aan het aflezen en de hersenen proberen er een begrijpelijke combinatie van te maken. Dit wordt ook wel de **driehoek** genoemd. Je vergeet dat je een heel lichaam hebt, die raakt zo (over) gespannen.

Ga sporten of doe aan yoga om weer bewust van je lichaam te worden en uit de driehoek te komen. Op je studie kun je bijvoorbeeld een paar minuten wandelen in de pauze, of koop een stressballetje voor in je hand.



Opdracht 1

Wat doe jij om te ontspannen?

Hoe lang lukt het jou om te luisteren of te vertellen?

Wanneer merk je op de dag dat je moe wordt en je niet meer kan concentreren?

Wat zou je nog meer willen doen om te ontspannen?

Stel hersteltijd in

Hersteltijd is tijd die je pakt om je ogen, oren en hersenen te ontspannen ná veel luisteren. Het is bewezen dat slechthorenden een grote herstelbehoefte hebben. Hoe zwaarder het gehoorverlies, hoe groter de behoefte aan hersteltijd. Maar ook: hoe slimmer je hersteltijd pakt, hoe beter je je energie over de dag leert verdelen.

Voor elke 30 minuten luisteren heb je 2 minuten hersteltijd nodig.

Tips

- Neem op tijd rust en pauzes.
- Pas je dagindeling aan: wanneer neem ik pauzes?
- Wees zelf alert op stressprikkelers.
- Bespreek met iemand situaties en omstandigheden die veel stress oproepen.
- Doe ontspanningsoefeningen.
- Zorg voor een rustplek in de school.
- Vermijd prikkelers waar je overgevoelig voor bent. (Denk aan: gezoem van een tl-buis)
- Zorg voor een goede spreiding van werkstukken, papers en tentamens.
- Maak je dagen leuk: zorg ook voor beweging.
- Stel het vragen om hulp niet uit! Vertel aan je ouders, studentendecaan of studieloopbaanbegeleider hoe je je voelt. Blijf er niet mee rondlopen.

Zet je hoortoestellen soms uit

Je hoeft ze 's ochtends niet gelijk in te doen als je nog niet naar school hoeft of zet ze uit als je thuis komt. Informeer wel even je omgeving of zeg dat ze je aantikken als ze je nodig hebben. Je hebt een keus in het dragen.

Vind een goede balans in dag en weekplanning

Plan je activiteiten goed! Je hebt hersteltijd nodig en leert gemiddeld 4,5 uur langer per week hierdoor.

Forceer je energie niet!

Ga niet te lang door met je energie verbruiken. Al voelt het nog zo vervelend, vraag toch bij colleges of iemand zijn hand opsteekt voordat hij gaat praten. Doe jezelf niet stoerder voor en gebruik die hulpmiddelen. Voorkom bij 'erbij hangen' op feestjes, borrels. Kun je je niet meer focussen of is het te druk? Neem op een vrolijke manier afscheid en ga eerder weg.

Opdracht 2

Lees de korte ontspanningsoefeningen. Welke ga jij gebruiken? Wanneer?

| Ontspannen schouder | Ontspannen nek | Ontspannen ogen |
|--|--|--|
| <p>Ga gemakkelijk zitten en zorg dat je rechtop zit.</p> <p>Til daarna je schouders op naar je oren en rol ze vervolgens rustig naar achteren.</p> <p>Adem uit en laat ze weer zakken.</p> <p>Adem weer in en til je schouders weer op tot je oren, rol ze uitademend weer naar beneden, blijf daarbij ademen door je neus.</p> <p>Herhaal dit een paar keer.</p> <p>Vervolgens draai je het om. Rol de schouders niet af naar achteren, maar rol ze juist naar voren. Houd je kaak daarbij ontspannen en let weer op je ademhaling.</p> | <p>Begin langzaam om de nek naar rechts te bewegen, en daarna langzaam naar de linkerkant.</p> <p>Rol niet door, maar rol weer naar voren.</p> <p>Vervolgens door naar rechts en uiteindelijk weer naar voren.</p> <p>Zo maak je een aantal keer een soort rollende beweging waarin de nekspieren gemasseerd worden.</p> | <p>Ga comfortabel zitten met ontspannen nek en schouders.</p> <p>Laat je ellebogen rusten op op een tafel of zet een kussen op je schoot.</p> <p>Maak schaaltes van de handen en dek je ogen ermee af. De muus van de hand rust zacht op de wang, je handpalm bevindt zich recht voor je oog. Er is genoeg ruimte tussen de palm en het oog om te knippen.</p> <p>Sluit je ogen.</p> <p>Adem door de buik en ontspan je gezichtsspieren.</p> <p>Doe je het goed dan is het nu lekker donker en voelen je ogen zacht en ontspannen aan.</p> |

TIP **Zet een alarm of schakel een app in om niet te vergeten dat je hersteltijd nodig hebt!!**

Je kunt hiervoor een app installeren op je telefoon. Denk aan apps als

- **Calm**
- **Headspace**
- **Buddhify**



Gevolgen...

Onderschat langdurige spanning niet!
Door langdurige overcompensatie kun je fysieke en mentale gezondheidsproblemen krijgen.

Het is lastig om te accepteren dat je sneller vermoeid bent door luisterinspanning. Kan voelen als falen, omdat anderen het wel kunnen.

Er zit een groot risico aan overcompenseren, namelijk in het ergste geval: overspannenheid of een burn-out.

Welke tips of aandachtspunten uit deze les ga je onthouden?
