

DOOR ANNEMIEK DE CROM, VOORLICHTER, TRAINER EN ADVISEUR ARBEID & GEZONDHEID

**D**oor je leveraandoening heb je minder energie tot je beschikking en je wilt toch graag leuke en voor jou belangrijke dingen blijven doen. Hulp vragen vind je lastiger dan gedacht. Allerlei gedachten spoken door je hoofd.

Bijvoorbeeld:

- Je wilt laten zien dat je zelf ook nog wel wat kan. Aan jezelf en aan je omgeving. Je hebt helemaal niemand nodig. Het lukt je wel. Vaak ziet niemand dat je uiteindelijk uitgeput op de bank ligt. Dat neem je op de koop toe.
- Hulp vragen geeft jou het gevoel afhankelijk te zijn. Dat een ander alles voor jou bepaalt. Dit vind je een naar gevoel, dus begin je er maar niet aan.
- Degene die je helpt, doet zijn uiterste best maar vult de taken op een heel andere manier in dan jij gewend bent.



Je hebt het gevoel dat je het alsnog zelf moet doen. Want aangeven hoe je het graag wel wilt hebben, vind je moeilijk. Dus doe je het toch zelf maar.

Bedenk echter, dat als jij zaken doet die jij van jezelf moet doen zonder dat jij ze leuk of belangrijk vindt, dit enorm veel energie van je vergt. Die energie kun je die dag, en soms dagen erna, nergens anders meer voor inzetten. En dat is echt zonde.

Er heerst een misverstand rond hulp vragen. Ook als je hulp of ondersteuning inschakelt, kun je nog steeds de regie in handen hebben. Jij bepaalt wie je waarvoor vraagt. Wat jezelf doet en wat je door een ander laat doen zodat jij energie, tijd en ruimte hebt om aan zaken te besteden die jij belangrijk vindt.

Geen mens kan alles zelf doen ondanks de maatschappelijke tendens dat iedereen zelfredzaam en onafhankelijk moet zijn. Over het algemeen vinden mensen het leuk om anderen te helpen. We maken er alleen te weinig gebruik van. Er zit een rem op hulp vragen. Het idee alleen al om aan te geven dat je iets niet kunt, levert sommigen zweet handen op. We zwoegen en worstelen liever door, kost ons bakken vol energie en of het gewenste resultaat wordt gehaald, is onduidelijk.

### Zelfvertrouwen

Natuurlijk geeft het zelfvertrouwen als iets je lukt wat je voor onmogelijk had gehouden. Je hebt je grenzen verlegd en bent buiten je comfortzone getreden. Dat maakt je even heel gelukkig.



Annemiek de Crom

Dit heb je ook nodig om jezelf te ontwikkelen.

Het is de kunst het verschil te voelen en te ervaren tussen iets zelf doen om je grenzen te verleggen, en hulp inschakelen om jezelf te ontlasten zodat jij je energie slimmer en handiger inzet.

Als je een leveraandoening hebt, kamp je vaak met vermoeidheid en verminderde energie. Ook langdurige pijn 'vreet' energie. Wil je dan toch de dingen doen die je graag wilt, betekent dit dat je zaken anders zult moeten organiseren.

Toch zonde als je het zover laat komen dat het echt niet meer gaat en je 'gedwongen' hulp in moet schakelen. Of dat je zoveel energie kwijt bent aan zaken die je geen plezier of energie opleveren dat je kwaliteit van leven achteruit holt. Meestal geef je dan je gezondheidsklachten de schuld. Dat kan anders. >>

# Vraag jij wel eens hulp?

## Regie nemen

Hoe houd je dan de regie wel in handen terwijl je andere mensen inschakelt?

- Weet hoe je lichaam op bepaalde belasting reageert en welke zaken ervoor zorgen dat je snel herstelt.
- Van welke zaken krijg je energie en vind jij belangrijk om te doen? Waar haal jij je inspiratie vandaan? Heb je daar dagelijks voldoende aandacht voor?
- Als je merkt dat je daar onvoldoende tijd en energie voor hebt, welke zaken wil je dan per se zelf doen en welke zaken besteed je uit?
- Ga bij jezelf na wat je tegenhoudt om mensen te vragen je met een aantal zaken te helpen.
- Wees concreet en duidelijk naar mensen toe wat je graag wilt dat zij doen.

En als er dan toch iemand is die jou alles uit handen neemt, niet naar je luistert en meer bezig is met zijn of haar eigen gevoel van eigenwaarde, dan is diegene gewoon niet de juiste persoon om je te ondersteunen.



Meer over Annemiek de Crom op  
[www.annemiekdecrom.nl](http://www.annemiekdecrom.nl)