

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Spanningsschaal

(Wat is de Spanningsschaal?)

- De spanningsschaal is een methode om je leven meer beheersbaar te maken.
- De spanningsschaal bestaat uit 4 stappen.

(Waarom de spanningsschaal?)

Iemand die zich wil leren ontspannen, doet er goed aan eerst voor zichzelf duidelijk te maken hoe gespannen men is. Daarnaast is het ook belangrijk eerst te weten wanneer men gespannen is. De spanningsschaal kan je helpen om te ontdekken of er bepaalde tijdstippen of situaties zijn waar jij het meest gespannen bent.

(Wanneer de spanningsschaal gebruiken?)

Elke dag op een vast moment. Bij voorkeur ergens laat in de avond.

(Hoe de spanningsschaal gebruiken?)

Stap 1: Voor je aan de oefening begint moet je de schaal ijken. Dat betekent dat je het moment of de situatie waarop jij je in je leven het meest gespannen voelde een nul moet geven en het moment of de situatie waarop jij je in je leven het meest ontspannen voelde een tien moet geven. Probeer je even die momenten voor de geest te halen en probeer je te herinneren hoe je je toen voelde. Op de volgende bladzijde vind je een voorbeeld.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis (0/10)

→ *Toen ik mijn rijexamen deed.*

Meest ontspannen gebeurtenis (10/10)

→ *Toen mijn vriend/in voor het eerst zei dat hij/zij van me hield*

Stap 2: Vul nu elke dag deze schaal in. Dat betekent dat je elke dag, bij voorkeur op een zelfde moment, nadenkt over wanneer jij tijdens die dag het meest ontspannen en het meest gespannen was. Denk na over wat er die dag allemaal is gebeurd en geef dan een cijfer aan het moment of de situatie die jou het meeste deed ontspannen. Doe hetzelfde met het moment of de situatie die jou het meest gespannen maakte. Noteer ook kort wat er precies is gebeurd. Maak gebruik van de pagina's die hierachter volgen.

Je hoeft niet elke dag persé een 0/10 of 1/10 of 9/10 of 10/10 te halen. Dat is niet realistisch.

Stap 3: Als je stap 2 goed hebt doorlopen, dan heb je op het einde van de week een mooi overzicht van wat jou gespannen en ontspannen maakt. Ga eens na of er bepaalde situaties, gebeurtenissen of momenten terugkeren. Schrijf deze op in het weekoverzicht.

Stap 4: Nu je een goed zicht hebt op de momenten die je gespannen en ontspannen maken, kan je beginnen denken aan hoe je nu de spanning kunt verminderen en de ontspanning kunt verhogen. Je kan nu zelf actieplannen bedenken. Om je op weg te zetten, geven we enkele voorbeelden:

- *Probeer je activiteiten meer te ordenen.*
- *Probeer je activiteiten te plannen, maar wees toch voldoende flexibel.*
- *Maak afspraken met mensen over wanneer ze al dan niet een beroep op jou kunnen doen.*
- *Probeer rustmomenten voor jezelf in te lassen.*
- *Probeer je taken eerst af te werken vooraleer je aan een andere taak begint.*
- *Geef taken die je niet zelf kunt door aan andere mensen.*
- *Durf hulp vragen als iets jou niet lukt.*

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

- *Plan ook eens enkele plezierige momenten.*
- *Durf gevoelens waarmee je al lang in je maag zit uit te spreken tegenover de betrokken persoon.*
- *Zorg dat datgene wat je het liefst doet, maar vaak gewoon uitstelt, nu ook eens aan bod komt.*
- *Durf nee zeggen.*
- *...*

Bij weekschema vind je een blokje met actieplannen. Ga voor jezelf na wat je kunt doen.

(Let op!)

Misschien denk je dat deze oefening nuttig voor je is, maar slaag je er niet in om ze op eigen kracht uit te voeren. Als dit het geval is, neem dan contact op met je huisarts of een andere hulpverlener. Doe dat ook als je gedurende een hele periode nooit een cijfer boven de 5/10 haalt.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

MAANDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

DINSDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

WOENSDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

DONDERDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

VRIJDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

ZATERDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

ZONDAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meest ontspannen

meest gespannen

Meest gespannen gebeurtenis:

Meest ontspannen gebeurtenis:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Weekoverzicht)

Gebeurtenissen die mij gespannen maken:

Gebeurtenissen die mij ontspannen:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Actieplannen)

Wat kan ik zelf doen om de spanning te verlagen en de ontspanning te verhogen?