**Spanningsthermometer**Uitleg

**Doel**
De spanningsthermometer is uw 'persoonlijke gebruiksaanwijzing'. Het is met name nuttig wanneer u geneigd bent over uw eigen grenzen te gaan. Vaak is dit niet zozeer het gevolg van het feit dat het lichaam of de geest u geen waarschuwingssignalen hebben gegeven, maar meer van het feit dat u deze signalen niet (op tijd) herkent of naar ze luistert. Door deze thermometer voor uzelf in te vullen en regelmatig te bekijken houdt u zichzelf scherp op het tijdig herkennen van spanningssignalen. Daarnaast biedt het u handvaten wat te doen wanneer uw spanning oploopt en u weer last krijgt van klachten.

**Instructie**Op het derde blad ziet u een lege spanningsthermometer. Links ziet u de getallen 1 tot 10. Deze getallen geven de mate van spanning aan die u ervaart. '1' Is hierbij het allerlaagste, en betekent dus dat het prima met u gaat. '10' Is het hoogste en als u dit punt bereikt heeft dan kan het eigenlijk niet slechter met u gaan. Vul voor uzelf deze spanningsthermometer in.
Onder *signalen* vult u in wat u bij dit spanningsniveau aan uzelf merkt. Denk daarbij aan wat u voelt, bepaalde gedachten die u heeft, hoe het gaat met slapen, wat u in uw lichaam voelt, welk gedrag u geneigd bent te vertonen en welke reacties uw omgeving u geeft.
Onder *maatregelen* vult u in wat u kunt doen bij dit spanningsniveau om uw spanning te verminderen of (bij weinig spanning) om het huidige niveau vast te houden. Denk daarbij aan alles wat u kan helpen, bijvoorbeeld aan maatregelen waarvan u in het verleden heeft gemerkt dat die u goed hielpen. Voorbeelden zijn: sporten, mijn gevoelens delen, vaker op tijd naar bed gaan en op tijd opstaan, strikter mijn werktijden in de gaten houden, een professional raadplegen.

**Voorbeeld**Op het volgende blad ziet u een ingevuld voorbeeld van de spanningsthermometer.

**Tip**Soms is het niet zo makkelijk deze thermometer zomaar even in te vullen. Met name het verschil tussen twee spanningsniveaus die dicht bij elkaar liggen is soms moeilijk uit te werken. Wat dan kan helpen is een paar uit elkaar liggende niveaus van de thermometer in te vullen, bijvoorbeeld de niveaus 1, 4, 7 en 10. Daarna kunt u de tussenliggende niveaus makkelijker invullen. Soms weet u het even niet. Laat dan gerust de thermometer even liggen en vul hem in de loop der tijd verder in, afhankelijk van wat u merkt.

**Spanningsthermometer**Ingevuld voorbeeld

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Niveau** | **Signaal** | **Maatregel** |
| *1* | Geen spanning, voel me helemaal relaxed. Lichaam is ontspannen. Kan genieten, slapen gaat prima. | Vooral zo doorgaan |
| *2* | Minimale spanning, hooguit lichte onrust in mijn buik die snel weer voorbij gaat. Maak me niet snel druk. | Erop letten dat het goed met me blijft gaan. Signalen in de gaten houden |
| *3* | Beetje spanning in mijn lichaam, lichtelijk nerveus. Gaat wel redelijk snel voorbij. Kan nog goed relativeren. | Mezelf in de gaten houden, ontspanning blijven zoeken. Mijn werk op het werk laten. |
| *4* | Spanning is niet hinderlijk, wel groot deel van de tijd aanwezig. Ben geneigd steeds te bewegen. Iets meer negatief denken. | ´s Avonds laptop en telefoon uit, boekje lezen ipv druk bezig zijn. Strikt om 17 uur naar huis, niet overwerken. > 1 x per week sporten. |
| *5* | Voel me lichamelijk gespannen en onrustig. Oprispingen. Moeilijker inslapen. Op het werk minder productief.  | Met vrouw/vrienden bespreken wat me bezighoudt. Vaker ´nee´ zeggen. Op het werk rond lunch 10 min. mediteren / wandelen. |
| *6* | Moeite met stilzitten. Denk snel negatief en ben geneigd me terug te trekken in mijn hoofd (piekeren). Voel me moe.  | Zodra ik merk dat ik gespannen raak op het werk korte time out nemen, mail concentreren op 1 uur p /dag.  |
| *7* | Moeilijk ontspannen na het werk. Zenuwachtig. Lig 's nachts wakker. Lage rugpijn / hoofdpijn. Prikkelbaar. | Mijn gedachten uitschrijven. Thuis bespreken dat het niet goed gaat. Te veel aan prikkels vermijden (stad op zaterdag etc). |
| *8* | Ontspannen lukt ook in het weekend niet meer. Voel me erg moe, opladen lukt niet meer. Kan weinig hebben, erg prikkelbaar. | Met leidinggevende bespreken dat het niet goed gaat. Taken verminderen. Iedere dag wandelen. Sport 2 x p wk.  |
| *9* | 's Ochtends met moeite uit bed komen. Geen zin meer in dingen. Het "Laat maar"-gevoel. Huilbuien. | Overweeg bespreken op het werk van een time-out. Overweeg heraanmelden bij psycholoog. |
| *10* | Alles is zwart. De vermoeidheid is massief, overweldigend. Kom nergens meer toe. Zie niet meer in hoe het beter kan worden. | NU ingrijpen. Ongeacht de situatie, ongeacht de belangrijkheid van wat er te doen staat, maatregelen nemen om erger te voorkomen. Ziekmelden van werk. Begeleiding door huisarts of psycholoog |

**Spanningsthermometer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Niveau** | **Signaal** | **Maatregel** |
| *1* |  |  |
| *2* |  |  |
| *3* |  |  |
| *4* |  |  |
| *5* |  |  |
| *6* |  |  |
| *7* |  |  |
| *8* |  |  |
| *9* |  |  |
| *10* |  |  |