

# De invloed van je omgeving op je energie – met actuele corona-voorbeelden

*door Lottie van Starckenburg*

Energie! Dat willen we allemaal. Veel mensen met een chronische ziekte zijn eerder en vaker moe dan vroeger. Velen zeggen dat dit meer impact heeft op hun kwaliteit van leven dan pijn of andere klachten. Een superbelangrijk onderwerp dat veel meer aandacht verdient! Een ingewikkeld onderwerp ook, waar veel meer over te zeggen valt dan 'eet gezond' en 'ga op tijd naar bed'. In dit blog vertel ik je alles over de invloed van je omgeving op vermoeidheid – met corona-voorbeelden zodat jij begrijpt waarom je nu meer (of minder) moe bent en wat je daaraan kunt doen.



Foto: Lukas Rychvalsky,  
via Pexels

Je ziekte heeft invloed op je energie, maar bepaalt niet

alles. Je omgeving heeft ook invloed op je energie. De hele dag door win en verlies je energie door alles en iedereen waarmee je in aanraking kom. Misschien herken je wel dat je helemaal leeg kan lopen op bureaucratisch gedoe. Of juist dat je door je omgeving helemaal opgetild wordt en je vleugels krijgt.

Gezonde mensen die barsten van de energie hebben hier vaak niet zo'n erg in. Ze trappen gewoon door met tegenwind. Maar als je weinig energie hebt door je ziekte, is het belangrijk dat de balans tussen energievreters en energiegevers positief is. Altijd meewind lost je ziekte natuurlijk niet op. Het maakt het leven ermee wel fijner. Alle beetjes helpen!

In mijn boek 'Energiek leven' onderscheid ik drie soorten energie die je van je omgeving kunt krijgen: voedende, sociale en omgevingsenergie. Voedende energie kun je het makkelijkst zelf beïnvloeden, omgevingsenergie het minst. Corona heeft invloed op alle drie.

### **Voedende energie**

Tijdens de lockdown in het voorjaar heb ik vaak gedacht: "Wat heerlijk dat we nu zoveel zon hebben." Ik maakte elke dag een wandeling in de buurt en genoot van het heldere licht. Goed voor mijn stemming, goed voor mijn energie.

Alles waarmee je direct in aanraking komt noem ik voedende energie: licht en donker, geluid en stilte, eten en drinken, enzovoorts. Door corona zijn we meer thuis. Voor sommigen betekent dat meer daglicht omdat ze de hond een keer extra uitlaten. Anderen komen minder buiten uit angst voor besmetting. Ik beken meer te snoepen op dagen dat ik thuis aan het werk ben. Ook al weet ik dat ik daar eerder suf dan energiek van wordt.

Wat heeft corona voor jou veranderd in dit opzicht? Heb je daardoor meer of minder energie? Hoe zou je meer voedende energie kunnen krijgen?

## **Sociale energie**

Herken je dit? Een kwartiertje in de buurt van sommige mensen en je bent helemaal leeg voor de rest van de dag. Het omgekeerde kan ook: van andere mensen krijg je energie. Van een goed gesprek, een toevallige ontmoeting of van simpelweg 'onder de mensen zijn'. Bij sommige bedrijven of clubs hangt de energie in de lucht. Heerlijk om daar te komen!

Alle energie die je van mensen krijgt of verliest noem ik sociale energie. Corona heeft hier natuurlijk enorme invloed op! We zien minder mensen, we houden afstand, we praten via beeldschermen vanuit huis. Iemand vertelde me: "Theater, uit eten, naar een concert! Dat geeft me zoveel energie. De mensen, inspiratie, de muziek die me even optilt. Ik mis het verschrikkelijk." Ik vond mezelf laatst terug op een regenachtige avond in het Openluchttheater van het Vondelpark. Met winterjas en paraplu, maar genoten heb ik!

Welke mensen en organisaties gaven jou energie? Hoe ben je nu met hen in contact? Hoe zou je meer contact kunnen hebben?

## **Omgevingsenergie**

Heb je wel eens gewerkt bij een organisatie waar voor de derde keer in twintig maanden tijd gereorganiseerd werd? Ook al staat jouw baan niet op de tocht, de voortdurende onzekerheid is niet goed voor de sfeer. Wie daar gevoelig voor is, kan daar erg moe van worden.

Deze vorm van energie noem ik omgevingsenergie. De sfeer die er hangt op je werk of zoals nu met corona in het land heeft invloed op je energie. Ook de fysieke omgeving heeft invloed. Ik kan bijvoorbeeld langer wandelen in het bos dan door de polder. Anderen krijgen energie van water of van een stad.

Van sommige invloeden kun je je een beetje afsluiten. Minder nieuws lezen bijvoorbeeld. Toen iedereen elkaar ging ontwijken op straat uit angst voor corona ben ik iedereen met een

glimlach gaan groeten als pleister op de angst.

Van welke omgeving krijg jij energie? Heb je last van alle berichten over corona? Is er een bos of strand bij jou in de buurt waar je heerlijk kunt opladen?



## Energiek leven in coronatijd

Kennis is macht. Iemand mailde me dat de inzichten uit mijn boek niets veranderden aan haar ziekte of aan corona. Maar snappen waarom ze daar zoveel last van had gaf haar weer grip op de situatie. Ze was weer begonnen om creatief na te denken: niet naar een concert, maar misschien kunnen we op een andere manier samen muziek luisteren?

Hoe zoek jij in deze tijd energiegevers op?

*Lottie van Starckenburg, Auteur van het boek 'Energiek leven – anders kijken naar vermoeidheid bij chronische aandoeningen'*