



TOEPASSINGSGEBIEDEN

Het doel van je balk in kaart te brengen is dat je nagaat of je balk in evenwicht is. Zonder stressoren door het leven gaan is een utopie. Nagaan of je er te veel hebt en/of bekijken hoe je er op een andere manier mee verder kan is zinvoller.

De balkmetafoor kan door de gebruiker alleen opgemaakt worden, samen met anderen (bv. familie), of in een therapeutische relatie met een hulpverlener.

INZICHT KRIJGEN

De balkmetafoor kan een algemeen zicht geven op hoe stressoren een invloed hebben op je klachten. Je kan leren herkennen wat er op een gegeven moment gaande is, maar ook wat daar de oorzaken van kunnen zijn. Daarnaast kan je nagaan hoe je kan voorkomen dat een bepaalde situatie verergert of zich opnieuw voordoet.

De balkmetafoor laat je stilstaan bij hoe je eigen draagkracht eruit ziet. De noot in je balk stelt je kwetsbare plek voor. Deze kwetsbaarheid uit zich in de manier waarop je reageert als je teveel stress ervaart. De figuur geeft een visueel overzicht van wat je eigen stressoren zijn en welke steunpilaren je ervaart.

Als je balk al eens gebroken is geweest, weet je meestal heel goed hoe je kwetsbaarheid zich uit. Voorbeelden hiervan zijn depressieve klachten, verslaving, angstproblemen, psychose en dergelijke meer.

Als je balk nog nooit gebroken is geweest, kan het zijn dat die kwetsbaarheid voor jou niet zo duidelijk is. Via de gepersonaliseerde toepassing op deze website kan je zicht krijgen op jouw specifieke stressoren, steunpilaren en eventuele kwetsbaarheden.

ACTIE ONDERNEMEN

Hoe de stressoren zich ten opzichte van de steunpilaren verhouden is erg verschillend van persoon tot persoon.

Een balk kan zich volgens de metafoor in drie toestanden bevinden:

- **De balk is in evenwicht:** de stressoren en steunpilaren houden elkaar goed in evenwicht. Je hebt het gevoel dat je de dagelijkse problemen vlot kunt aanpakken. Als je balk in evenwicht is, kan je nieuwe uitdagingen in je leven aan (vb. stoppen met roken, werk zoeken, andere woonst overwegen,...)
- **De balk is gebarsten:** in deze fase ervaar je dat je stressoren zwaar doorwegen op je balk of dat je steunpilaren aan het begeven zijn. Het is het moment om enkele interventies toe te passen zodat je balk terug in evenwicht komt. Zorgen voor jezelf zal in deze fase erg belangrijk zijn.
- **De balk is gebroken:** je kwetsbaarheid komt tot uiting. Zo kan je bijvoorbeeld minder contact zoeken met je omgeving, sneller boos zijn, niet meer slapen, naar alcohol grijpen, ... In deze situatie is het belangrijk dat je balk terug gelijmd wordt. Soms kan je dit niet alleen en dien je hulp in te roepen van familie, vrienden of professionele hulpverleners.

Als je balk in evenwicht is en je tevreden bent met je eigen situatie, hoeft er dus niets te veranderen. Als je balk reeds aan het barsten of zelfs gebroken is, dan zijn er verschillende mogelijkheden om terug te streven naar een evenwichtige balk.

Zo kan je door je eigen stressoren in kaart te brengen, per stressor acties bepalen die ervoor zorgen dat die stressor vermindert of wegvalt.



TOEPASSINGSGEBIEDEN

Je kan ook nagaan wat op dat moment belangrijke steunpilaren zijn en deze versterken of nieuwe steunpilaren toevoegen. Hoe sterker de balk ondersteund wordt, hoe kleiner de kans is dat hij barst of breekt.

Sommige acties zullen eerder gericht zijn om te leren omgaan met een stressor (vb. blijvende financiële problemen). Zo kan je je balk verstevigen door vaardigheden aan te leren om met stressoren om te gaan.

De balkmetafoor is dynamisch. Een persoonlijke situatie is namelijk ook geen statisch gegeven en wijzigt continu. Door zelf een aantal acties te ondernemen kan je merken dat je stressoren en steunpilaren verminderen of toenemen. Door deze veranderingen te registreren op je balkmetafoor, merk je dat je invloed hebt op de situatie en hierdoor verhoogt je zelfcontrole.

www.balkmetafoor.be