



TOP 10

vrije tijd met fibromyalgie

Vrije tijd invullen met fibromyalgie is vaak lastig: je wilt van alles, maar je energie is beperkt en de pijn zit in de weg.

Deze tips zijn opgesteld door ervaringsdeskundigen en helpen je om je vrije tijd zo in te richten dat die bij je mogelijkheden past.



1 DOE WAT JE ENERGIE GEEFT

Kies bewust activiteiten waar je blij van wordt. Gun het jezelf. Plezier is geen luxe, maar helpt je beter met fibromyalgie om te gaan.

2 BLIJF LEUKE DINGEN DOEN. PAS ZE AAN MITS NODIG

Je hoeft niet alles op te geven. Doe het korter, rustiger of op een andere manier. Kijk naar wat wél lukt.

3 STA JEZELF TOE OM HULP TE VRAGEN

Vraag om hulp of medewerking, en wees duidelijk wat je nodig hebt.

4 MAAK ENERGIE BELANGRIJKER DAN TIJD

In plaats van te denken: “Ik moet dit vandaag afmaken”, kun je jezelf beter afvragen: “Hoeveel energie kost dit mij?” Met fibromyalgie voelt het vaak alsof dingen binnen een bepaalde tijd moeten, omdat je dat vroeger zo gewend was. Probeer los te laten wat ‘moet’ en kijk vooral naar wat haalbaar is met de energie die je nu hebt.

5 ACCEPTEER DAT JE IEMAND SOMS TELEURSTELT

Je kunt niet iedereen tevreden houden én goed voor jezelf zorgen. Grenzen stellen betekent soms iemand anders teleurstellen.

6 BESCHOUW HULPMIDDELEN EN HULPVERLENERS ALS VERLENGSTUK

Een e-bike, krukje of ergotherapeut is geen teken van achteruitgang of zwakte. Het zijn manieren om je wereld groter te maken.

7 KIES MENSEN NET ZO ZORGVULDIG ALS JE ACTIVITEITEN

Niet iedereen vraagt evenveel energie van je. Sommige mensen laden je op, andere vragen veel van je – dat mag je erkennen.

8 PROBEER OMDENKEN

Vermijd de gedachte *Alles moet goed zijn en zoals het was*. Probeer te ontdekken wat, ondanks je situatie, wel mogelijk is.

9 BEREID ACTIVITEITEN VOOR

Vorbereiding maakt activiteiten behapbaar en helpt je om de inspanning beter te verdelen. Bijvoorbeeld met koken: doe het snijwerk in de ochtend al en koken in de avond.

10 GA VRIENDELIJK OM MET JEZELF

Geef jezelf tijd om te wennen aan nieuwe grenzen of mogelijkheden. Minder strijd met jezelf geeft vaak meer ruimte dan nog harder vechten.

Lees concrete voorbeelden wat goed past bij fibromyalgie om te doen in je vrije tijd op [fesinfo.nl/vrije-tijd](https://www.fesinfo.nl/vrije-tijd)