

De balkmetafoor



De balkmetafoor is een hulpmiddel om de achtergrond en het ontstaan van klachten beter te begrijpen. De balk heeft verschillende onderdelen:

1. De draagkracht

De draagkracht geeft ons energie zoals sociale contacten, voorspelbaarheid, onze persoonlijke krachten en de manier waarop we met problemen omgaan. De grootte van de draagkracht is bij iedereen anders en wordt gevisualiseerd door de dikte van de balk. Een dikke balk staat voor een grotere draagkracht, een dunne balk voor weinig draagkracht.

2. De kwetsbaarheid

In de balk kan er een kwetsbaarheid bestaan. Dit is een kwetsbare plek die de sterkte van de draagbalk ondermijnt. Als de balk onder spanning komt te staan, zal de balk daar breken.

3. De draaglast

De draaglast vraagt veel energie van ons zoals eisen en verplichtingen uit onze omgeving, kortdurende en langdurige stressoren. Als de balans tussen de draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht is, ontstaat er stress.

4. Barsten in de balk

Beginnende barsten in de balk kunnen voortekenen zijn voor bv. vermoeidheid, uitstellen, apathie, ... Als de draaglast een lange tijd te groot is, kan de draagkracht aangetast worden: er ontstaan barsten in de balk. Deze barsten gaan samen met veranderingen of symptomen zoals sociaal terugtrekken, rustelozer zijn, lichamelijke klachten...

5. Breken van de balk

Wanneer de draaglast te groot is of de draagkracht aangetast is, kan de balk breken. Op dat moment komt de kwetsbaarheid vrij, bv. minder contact zoeken met de omgeving, sneller boos zijn, niet slapen, naar alcohol grijpen,...

6. Steunpilaren of hulpbronnen

Een gebroken of gebarsten balk moet gelijmd worden. De lijm staat voor hulpbronnen of steunpilaren. Ook als de balk nog niet gebarsten is, kunnen we steun gebruiken. Voorbeelden van steunpilaren zijn een hulpverlener, begeleider, familie, vrienden,... Maar ook zaken zoals hobby's, structuur en een fijne job.

