



IK HOU VAN MIJ

**Zorgen voor een ander
begint bij jezelf**

Wie goed voor zichzelf zorgt, is beter in balans en heeft meer ruimte voor anderen. Hoe werkt dat? En, net zo belangrijk, hoe houden we het vol?

Tekst CATELIJNE ELZES

VOLHOUDEN DOE JE ZO

Nieuwe gewoonten aanleren vergt tijd en moeite. Met deze 5 tips neemt de kans op succes toe.

- 1 *Begin klein. De tijd nemen om rustig te douchen met geurige douchegeel is soms al heel wat.*
- 2 *Plan tijd. Als iets al in de agenda staat voor volgende week of maand, plannen we er meestal wel omheen.*
- 3 *Kies een vast moment. Of dat nu een dagelijks, wekelijks of maandelijks moment is. Bekijk op het moment zelf waar behoefte aan is*
- 4 *Maak een lijst met uitdagingen. Formuleer 30 dingen die u onder zelfzorg rekent en maak er een challenge van. Leuk en motiverend: weer eentje afgevinkt!*
- 5 *Verzamel inspiratie. Kijk eens op Pinterest met het zoekwoord self-care. Alleen al lezen wat er mogelijk is, wat anderen doen en de mooie illustraties die mensen hierbij maken, kunnen voelen als goede zelfzorg. Misschien eentje printen?*

Iedereen doet het weleens: meer rekening houden met de behoeften van anderen dan met je eigen behoeften. Onder het mom van: ik ben nu even niet zo belangrijk, mijn vriendin, partner, moeder, collega en/of buurvrouw heeft het zwaarder. Daar is in principe niks mis mee, maar soms doen we het te veel en te lang en gaat het op de langere termijn ten koste van onszelf. Gevolg: vermoeid, prikkelbaar, uit balans... En daar schiet uiteindelijk niemand iets mee op.

Eenmaal uit balans is het belangrijk om eerst zelf het zuurstofmasker op te zetten om weer lucht te krijgen, net als in het vliegtuig, als de luchtdruk wegvalt. Daarna is er pas weer ruimte om anderen te helpen. Beter is het natuurlijk om 'ademnood' te voorkomen, elke dag een beetje aan zelfzorg te doen en zo vanuit een stevige basis die fijne vriendin, partner, moeder, collega en/of buurvrouw te kunnen zijn en blijven.

In het Engels heet dit *self care*, wat zachter en warmer klinkt dan het afstandelijke Nederlandse 'zelfzorg'. Dat we er geen vriendelijk woord voor hebben, zegt misschien ook wel iets over hoe we tegen zelfzorg aankijken, want er bestaan behoorlijk wat misverstanden over. Zo zijn mensen bang dat het egoïstisch is om goed voor jezelf te zorgen, legt mindfulness- en zelfcompassietrainer Marlou Kleve uit. Ze schreef het boek *Hartvol, de kracht van zelfcompassie*, waarin zelfzorg een belangrijk thema is. Kleve: "Maar het is niet egoïstisch, het is noodzakelijk. Wie zich niet om zichzelf bekommert, loopt vast. Bovendien blijken mensen die lief zijn voor zichzelf, meer ondersteunend te kunnen zijn in relaties en meelevend naar anderen."

Kwestie van tijd

De invulling van zelfzorg is voor iedereen verschillend. Het is niet hetzelfde als *me-time*; tijd in je eentje doorbrengen kan een onderdeel zijn van zelfzorg, maar goed voor jezelf zorgen behelst veel meer. Denk aan gezond eten, samen met iemand naar een lezing gaan, vrijwilligerswerk doen. Ja, ook dat laatste kan zelfzorg zijn, zeker als je het belangrijk vindt om 'iets te willen bijdragen aan de wereld'. Niet iedereen heeft evenveel tijd voor zelfzorg. Soms zijn we aan het mantelzorgen of zitten we in het spitsuur van het leven met kleine

kinderen, maar het hoeft niet groot te zijn of veel tijd te kosten. Het is vooral zaak iets te kiezen wat bij ons past en aansluit bij waar we werkelijk behoefte aan hebben.

Marlou Kleve noemt in haar boek vier zelfzorggebieden. Als eerste de zorg voor je lichaam. Dat kunnen simpele dingen zijn zoals af en toe een warm bad nemen, jezelf een voetmassage cadeau doen of zomaar een middag gaan wandelen. Ook ervoor kiezen op tijd naar bed te gaan of niet te snoepen, kunnen vormen van zelfzorg zijn. "Jezelf geven wat je werkelijk nodig hebt, betekent niet precies doen waar je zin in hebt. Iets wat goed voor je is, is niet altijd comfortabel", aldus Kleve.

Daarnaast kan ook de geest zelfzorg nodig hebben. Onder andere in de tuin werken, koken, schilderen, muziek maken of een huisdier aaien, zijn activiteiten die kunnen helpen om te kalmeren bij stress of het positieve te vinden als we vastlopen in het negatieve. Ook bidden, mediteren en in een dagboek schrijven, vallen onder de noemer mentale zelfzorg. Kleve vult aan: "Stilstaan bij alles wat we wél kunnen en wat wél goed gaat." En: "Iets nieuws leren, zoals jongleren, buikdansen of kalligrafieren."

"Iets wat goed voor je is, is niet altijd comfortabel"

Meer aandacht

Het derde zelfzorggebied is aandacht voor onze relaties. "Verbondenheid is een menselijk verlangen en kan enorm voedend zijn. Niet omdat we iets nodig hebben van een ander of een gebrek aan waardering ervaren, maar als kers op de taart", legt Kleve uit. Manieren om dit op zelfzorgzame wijze te doen: stuur niet alleen een appje, maar schrijf een kaart of brief aan een vriendin die jarig is of het moeilijk heeft. Glimlach naar mensen op straat, neem de tijd voor een praatje met de buurvrouw of vraag eens hulp aan een ander, waardoor

hij of zij ook de kans krijgt iets te geven.

Ten slotte is spirituele zelfzorg van belang, waarbij het vooral gaat over trouw blijven aan eigen waarden, het maken van de juiste keuzes en opkomen voor jezelf op basis van wat er voor jezelf werkelijk toe doet. Om dicht bij het eigen gevoel te blijven, helpt het om de dag te beginnen met een moment alleen. Dat kan een uur zijn, maar ook vijf minuten. Spreek dan een wens of een intentie voor de dag uit. Creëer rustmomenten gedurende de dag, maak een wandeling, teken of schrijf iets of ga desnoods even op de wc zitten om een ademhalingsoefening te doen. Bovenstaande gebieden bieden handvatten, maar zijn geen sluitend model. Jezelf de volgende vragen stellen kan ook inspirerend werken: kan ik nieuwe manieren bedenken om stress los te laten? Is er een andere strategie die mij helpt mijn gedachten en emoties gemakkelijker te laten komen en gaan? Zijn er nog meer kansen die ik kan creëren om me te verbinden met mensen die ik leuk vind?

Van jezelf houden

Diep van binnen weten de meeste mensen dat het belangrijk is om lief te zijn voor onszelf. Alleen doen we het vaak toch niet of maar een tijdje en vervolgens verdwijnt de zelfzorg weer naar de achtergrond. Waarom is het zo lastig? Stephanie van Workum coacht mensen die zijn vastgelopen en veel piekeren. Wie veel piekert, zit 'in zijn hoofd' en dat maakt het volgens haar moeilijk om te voelen wat je nodig hebt. "In onze maatschappij worden hard werken en zorg voor anderen gestimuleerd, voor jezelf zorgen leer je vaak niet. Mensen gaan over hun eigen grenzen, raken zichzelf kwijt en weten niet meer waarvan ze blij worden. Daarbij kan het ook ongemakkelijk zijn om voor jezelf op te komen, omdat je bang bent mensen teleur te stellen en daarmee het risico loopt om voor egoïstisch te worden uitgemaakt."

Dat herkent mindfulness- en zelfcompassietrainer Mila de Koning: "Mensen willen graag aardig worden gevonden en houden rekening met hun omgeving, en dat is natuurlijk geweldig, maar als dat ten koste gaat van jezelf, klopt het niet. Om goed voor jezelf te kunnen zorgen, is het een voorwaarde dat je van jezelf houdt en dat krijgt niet iedereen mee van thuis. Sommige mensen denken dat zelfzorg navelstaarderig maakt en alleen maar gericht is op het eigen ik, maar het is juist de bedoeling dat je in contact blijft met anderen. Niet de deur dichtgooien met een "en nu ben ik aan de beurt", maar de omgeving meenemen in overwegingen, aangeven waar je behoefte aan hebt en toelichten waarom je bepaalde keuzes maakt." □

"ZELFZORG IS NIET EGOÏSTISCH, HET IS NOODZAKELIJK"

MEER WETEN?

- **Mila de Koning:** Ze schreef verschillende boeken, waaronder het gratis te downloaden e-book *Mindfulness voor iedere dag - 7 tips*. miladekoning.nl en mindfulnesscentrumalphen.nl
- **Marlou Kleve:** Zowel in haar boek *Hartvol, de kracht van zelfcompassie* als op haar blog zijn veel zelfzorgtips te vinden. marloukleve.nl en hartvol.nl
- **Stephanie van Workum** is ACT-coach. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy en is gericht op een accepterende houding tegenover ervaringen die niet direct te veranderen zijn. *Meer info:* act-coach.nl