

Zorg?Saam!: zelfzorg



Op 18 maart 2014 organiseerde de provinciale werkgroep zingeving Oost-Vlaanderen een inspiratiedag rond het thema zorg. Het thema werd voorgesteld aan de hand van een klavertje vier en opgesplitst in vier samenhangende luiken: zorg voor jezelf, zorg voor de buurt, zorg in Femma en bronnen om zorg vol te houden. In dit document lichten we het eerste blaadje van het klavertje vier toe: zelfzorg. Hoe draag je zorg voor jezelf? Via welke dagdagelijkse oefeningen kunnen we zelfzorg onderhouden? Hoe erover waken dat we onszelf niet vergeten? Enkele tips op een rijtje.

Zorg voor jezelf

Er heerst een grote misopvatting over 'zorg voor jezelf' in onze maatschappij. Maar al te vaak beschouwen we het als ongehoord om onszelf op de eerste plaats te zetten. Nochtans is 'zelfzorg' een primaire voorwaarde om je plek in de wereld te kunnen vinden. Zonder een gezonde portie egoïsme of eigenbelang, maakt werkelijk altruïsme of onbaatzuchtigheid geen kans.

<http://users.skynet.be/stapenstop/Tekst/egoïsme.htm>

Een belangrijke voorwaarde voor persoonlijke groei is dat je jezelf de liefde en zorg geeft die je graag van anderen wilt ontvangen. (Jacqui Marson, p.101)

Mildheid

Mildheid in gedachten

Rigide leefregels versus persoonlijke grondrechten

We plagen onszelf vaak met rigide leefregels: 'Je moet flink zijn', 'Je moet eerst aan de ander denken', 'Geef nooit op', 'Spreek nooit je ouders tegen', 'Je hoort anderen niet lastig te vallen met jouw verdriet', 'Je hoofd niet laten hangen', 'Kinderen staan altijd op de eerste plaats',...

Volgens Jacqui Marson kan je deze rigide leefregels herkennen aan woorden zoals 'moet', 'hoort', 'altijd' en 'nooit'. Ze ontstonden vaak in onze kindertijd. Onze ouders of verzorgers hebben deze

regels tijdens onze opvoeding zo vaak herhaald of verdedigd, dat ze onder onze huid gekropen zijn. We hebben ze ons eigen gemaakt en we blijven ze als volwassene trouw opvolgen. Deze rigide leefregels blijven soms generatie op generatie overeind, zonder dat ze ooit worden bijgesteld.

Moet ik áltijd flink zijn? Hoor ik mijn tranen voor mijzelf te houden? Is het verkeerd om eens mijn hoofd te laten hangen? Is het fout om eens eerst aan mezelf te denken?

Het is nooit te laat om jouw leefregels te onderzoeken op hun waarde. Wil je ze nog wel gebruiken? Zijn ze nog altijd even relevant en bruikbaar als toen? Heb je er nog iets aan? Of staan ze je in de weg en wil je ze graag veranderen?

Jacqui Marson formuleert in haar boek 'De valkuil van vriendelijk' **negen persoonlijke grondrechten**, die kunnen helpen om je van rigide leefregels te verlossen. Houdt jouw rigide leefregels even kritisch tegen het licht. Zijn ze compatibel met onderstaande rechten?

- 1) Ik heb het recht om mijn gevoelens, meningen en principes te uiten.
- 2) Ik heb het recht om mezelf te zijn.
- 3) Ik heb het recht om nee te zeggen.
- 4) Ik heb het recht om fouten te maken.
- 5) Ik heb het recht om van gedachten te veranderen.
- 6) Ik heb het recht om te zeggen dat ik iets niet begrijp.
- 7) Ik heb het recht om me niet verantwoordelijk te voelen voor de problemen van andere volwassenen.
- 8) Ik heb het recht om mezelf op de eerste plaats te zetten.
- 9) Ik heb het recht om me niet te laten leiden door de goedkeuring van anderen

De volgende keer dat een rigide leefregel in je hoofd opduikt en je komt plagen met een schuld-of schaamtegevoel, denk dan even terug aan deze negen persoonlijke grondrechten.

Zelfkritiek versus observatie

We zijn vaak heel streng voor onszelf. Zelfkritiek is niemand onbekend. Het kan de vorm van fluisterende kweldivels aannemen: 'Je bent echt waardeloos!', 'Domme koe!', 'Kan je nu nooit iets goed doen?',... Zo'n gedachten kunnen ons danig uit evenwicht brengen. Jacqui Marson beschrijft enkele technieken om **afstand te nemen van zelfkritiek**. We sommen er hier enkele op:



- ✓ Zet je gedachten op de melodie van een bekend liedje.
- ✓ Geef ze een grappige stem.
- ✓ Stel je voor dat ze uitgezonden worden op de radio.
- ✓ Begroet ze als een oude bekende ('o, hallo, ben je daar weer?') en bedank ze ironisch voor het feit dat ze je eraan herinneren dat je nutteloos, dik of stom bent.
- ✓ Ken er een naam aan toe (aha, weer het "ik ben een mislukkeling"-verhaal.
- ✓ Gebruik 'compassievolle nieuwsgierigheid':
 - beeld je in dat je je naar de gedachte keert, het rustig bij de handen neemt, en ermee begint te dansen. Je gaat dan als het ware ontspannen en met geheven hoofd een dans aan met de zelfkritische gedachten.
 - Formuleer vriendelijke gedachten zoals 'Aha, ben je daar weer? Ik vraag me af waarom jij vandaag opduikt?'

Deze technieken leren je afstand nemen van je gedachten. Zonder er tegen te vechten of ze te ontlopen. Het voordeel is dat je ze hierdoor beter kunt observeren, inzien dat ze niet waar zijn en dat ze los van jou staan.

Filosoof Ivo Brughmans beschrijft deze rol als 'de neutrale toeschouwer': ons zelfbewustzijn die de situatie van een kritische afstand helpt bekijken. De toeschouwer neemt een neutrale positie in en registreert zonder oordelen. Het verschilt van moreel oordelen in die zin dat het ons niet opzadelt met bijkomende gevoelens van afgrijzen, schaamte of schuld. 'De toeschouwer is dan ook de enige instantie die een beetje het hoofd koel houdt als je verder volledig door allerlei emoties of overtuigingen wordt verhit.' schrijft Ivo Brughmans. Hij brengt goed nieuws: tegelijk intensief beleven en bewust observeren is iets dat je kan leren en trainen.

Piekerkwartiertje

Gedachten wegdrukken is geen goed idee. Het uitstellen van gedachten kan wel werken. In de techniek van het 'piekerkwartiertje' leer je je gedachten sparen tot een vast moment op de dag. Het 'piekerkwartiertje' werkt als volgt:

- 1) Kies een vast tijdstip.
- 2) Kies een plek uit waar men je niet kan storen.
- 3) Ga gedurende een kwartier bewust piekergedachten opzoeken. Laat zorgen de vrije loop.

Op de website <http://www3.psy.vu.nl/stophetgetob/> staan er meer oefeningen en handige schema's.

Naast het piekerkwartiertje zijn er nog veel technieken die je kunnen helpen om piekeren een halt toe te roepen: piekerelastiekje, gedachten stop techniek, afleiding zoeken, mindfulness oefeningen,... Vul deze begrippen in als zoekterm in Google en je krijgt heel wat inspiratie. Bij al deze technieken geldt één duidelijke regel: oefening baart kunst.

Mildheid voor onze e-moties

Emotie is energie in motie

Ik las ooit deze interessante stelling: "E-motie is niks anders dan energie in motie". Emotie betekent in het Latijn "emovere" wat betekent "energie in beweging". Denk maar even aan boosheid. Wat een mooie bundel energie vormt boosheid. Jammer genoeg kleven we vaak een etiket op onze emoties of gevoelens. Bijna automatisch verdelen we ze over twee kolommen: goed versus slecht.



Jaloezie, liefde, kwaadheid, onzekerheid, angst, vreugde, verdriet, afkeer, wantrouwen, verrassing, opwinding, wanhoop, sympathie, verbazing,... Voel je bij het overlopen van dit lijstje de neiging om te groeperen? Hangt er een oordeel aan deze emoties vast? Zijn bepaalde emoties gemakkelijker te aanvaarden dan andere? Heb je de gewoonte bepaalde emoties te onderdrukken?

Sommige emoties zijn minder fijn om te ervaren dan andere. Slechte emoties bestaan echter niet. Jij bent ook niet je e-motie. Jaloerse e-moties hoeven niet per definitie van jou een jaloers persoon te maken.

Identificeer je niet met je emoties. Maar leer ze zien als bondgenoten, interessante signalen die je iets te vertellen hebben.

Jesle Onderstal: “De emotie komt op, je kijkt ernaar, en ze trekt weer weg. Problemen ontstaan juist als je ze probeert te maskeren, bijvoorbeeld door ze weg te drukken of door afleiding te zoeken. Emoties laten zich niet wegdrücken, zolang je er niet naar kijkt blijven ze terugkomen. De kunst is dus **de emotie niet te veroordelen** maar juist de ruimte te geven, zonder je te laten meeslepen.”

(Bron: <http://www.mt.nl/1/71371/home/emotiebewuste-mensen-werken-beter.html>)

Brené Brown is professor aan de Universiteit van Houston waar ze jarenlang onderzoek heeft gedaan naar kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en schaamte. Het loont om even stil te staan bij de volgende uitspraak van haar: “Je kan emoties niet selectief verdoven. Als je de duistere emoties verdooft, dan verdoof je ook de lichte.”

Omgaan met duistere emoties

Goede raad vinden we op de blog van Gilinde Biezemans: “Accepteer je emotie, vecht er niet tegen. Door je emoties te accepteren, wordt het voor jezelf duidelijk wat er in je omgaat, wat de oorzaak daarvan is en óf en hóe je daarop wil reageren.” Via onderstaande link kom je op de blog van Gilinde Biezemans uit. Je vindt er meer info over ‘omgaan met negatieve gevoelens’, maar ook leuke oefeningen voor bijvoorbeeld een positief zelfbeeld.

<http://www.gezondheidvanbinnenuit.nl/gezond-voelen/omgaan-met-negatieve-emoties>

Een heel eenvoudige, geniale strategie om met bijvoorbeeld schaamte om te gaan ontleen we van Jacqui Marson. Elke keer dat schaamte je dreigt te overvallen, herhaal je onmiddellijk luidop het woord ‘pijn’: ‘Pijn, pijn, pijn, pijn, pijn, pijn.’ Haal na een paar minuten pijngemompel diep adem en probeer je te concentreren. Het is een eenvoudige manier om lichamelijke signalen te herkennen en het creëert voor je brein de ruimte om alternatieve oplossingen te bedenken.

Een tip die zich op hetzelfde principe beroept is de ‘tel tot tien’-regel. Wanneer boosheid je dreigt te overmannen, begin dan in jezelf tot tien te tellen en concentreer je hier op. Tel eventueel nog verder tot 20, 30,... Dit tellen helpt je om woede te beheersen. Een boze reactie wordt uitgesteld en er ontstaat ruimte voor andere manieren om met je emotie om te gaan.

Samengevat: biedt weerstand tegen gedrag, niet tegen emoties.

Mildheid op onze ‘to do’-lijst

Vervang ‘moeten’ door ‘kunnen’

‘Ik moet afwassen’ wordt ‘Ik kan afwassen’.

‘Ik had moeten afwassen’ wordt ‘Ik had kunnen afwassen.’

Waarom deze kleine wijziging een groot verschil kan maken, legt Jacqui Marson als volgt uit: “‘Moeten’ is een woord dat als vanzelf zelfverwijt oproept. Het is een dwingende term die je een onaangenaam gevoel geeft.” Kies er daarom voor om in je redevoeringen zoveel als mogelijk het woord ‘moeten’ te vervangen door ‘kunnen’. Milde woorden gebruiken in je intern dialoog, is een goede stap richting mildheid voor jezelf.



Plannen: *moet ik dat echt nu doen?*

Stefanie Hoogland schreef het boek 'Geef jezelf een break, mama!'. Zij raadt aan om niet te veel te plannen op één dag: 'Als je voor vandaag tien acties op je lijst hebt staan en je doet er 'maar' zes, voelt dat niet lekker. Maar staan er vijf acties op je lijstje en je doet er zes, dan geeft dat veel meer voldoening. Terwijl je net zoveel gedaan hebt...'

Ze is ook fan van het befaamde Eisenhower-schema, een schema dat je helpt beslissen wat er op het to-do-lijstje van vandaag komt. Eisenhower gaat er uit van het volgende principe: 'Je doet dingen die belangrijk voor je zijn. Zijn ze niet belangrijk voor je, dan doe je ze niet.' Prioriteiten worden er bepaald aan de hand van drie kernvragen:

- Draagt dit bij tot mijn doel?
- Moet ik het doen? (Kan niemand anders dit doen voor mij?)
- Moet ik het nu doen? (Kan het niet op een ander moment?)

Afhankelijk van het antwoord op deze drie vragen, belandt de taak in één van de volgende vier kwadranten:



| | Belangrijk | Niet Belangrijk |
|-------------|--|---|
| Urgent | 1. Belangrijk en urgent <i>Zelf doen!</i> 'Zelf doen' geldt voor activiteiten met een hoge prioriteit. Het betreft taken die vandaag moeten gebeuren. Probeer dit kwadrant zo leeg mogelijk te houden | 2. Urgent maar niet belangrijk <i>Delegeren, kort tijd aan besteden!</i> Urgente maar niet zo belangrijke zaken kunt u óf delegeren óf kort tijd aan besteden. Bepaal hoeveel tijd u eraan kwijt wilt zijn en bewaak de grenzen die u heeft gesteld. |
| Niet Urgent | 3. Plannen en bewaken! Wel belangrijk maar niet urgent betekent plannen. Maak er tijd voor vrij. Uw privéleven valt vaak onder deze categorie. | 4. Niet urgent en niet belangrijk <i>Lost zichzelf op!</i> Leg ze in een la en doe voorlopig niets. Kijk na een maand om te zien wat niet meer relevant is en weg kan. |

Bron schema: www.buntmanagement.nl/2012/11/15/urgentie-en-het-wegwerken-van-tijdgebrek-met-eisenhower-schema/

Durf zelf ook hulp vragen. We kunnen niet alles even goed. We hebben niet de tijd om alles alleen te doen. Dat is eenmaal zo. Noem het feiten. Is hulp vragen geen logisch gevolg hiervan? Hulp is overal aanwezig. Je hoeft het maar te vragen. Aan een vriend, een toevallige pasant, aan de natuur,...

Pas als we met hart en ziel kunnen ontvangen, kunnen we met hart en ziel geven.
(Brenee Brown,p.59)

Speel-, droom- en ideeëntijd is verantwoord. Multitasken niet.

- Maak tijd voor 'vrolijk dagdromen'. Het klinkt onproductief. Maar dat is het allesbehalve. Dagdromen zijn een bron van creativiteit en positieve gevoelens. Enkele specialisten aan het woord.



Dirk Nuytten (hoofd neurologie): 'In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is dagdromen geen verloren tijd. Allesbehalve zelfs. Onze hersenen komen dan los van allerlei angsten, behoeftes en begeertes. Ze móéten niets: niet focussen, niet presteren, niet uitblinken. Ze mogen gewoon zijn, zonder stress. En ze worden bijzonder actief dan. Ze leggen verbanden, ze maken associaties- ze ontwikkelen nieuwe ideeën.' (Modernminds, p. 94)

Ook oud-reclamemaker Guillaume Van der Stighelen vindt het een waardevol idee om ruimte te laten voor ontspanning zodat 'ideeën jou kunnen vinden'. 'Mensen gaan ervan uit dat het krijgen van een idee om een inspanning vraagt', weet Van der Stighelen. 'Maar het tegendeel is war: ideeën krijgen vraagt geen inspanning, het vraagt net ontspanning. De inspanning, dat diep nadenken over een idee, werkt als een soort sluitspier op je hersenen. Je knelt je geest zo stevig dicht, dat geen enkel fris idee nog binnen kan.' (Modernminds, p.95)



bron foto: www.hln.be

Ook neuropsychiater Theo Compernelle bevestigt dat pauzes vitaal zijn: 'Pas als we hersenen tijd en ruimte geven, gaat de lamp branden.' (Modernminds, p. 131)

Psychologe Claudi Bockting raadt het formuleren van een 'droomleefregel' aan als middel tegen negatief denken. Iemand die vaak denkt 'Niemand ziet me staan' is gebaat met een droomleefregel zoals 'De wereld ligt aan mijn voeten'. Men beeldt zich vervolgens in dat men een ster is die zonder aarzeling over de rode loper wandelt en door iedereen wordt bewonderd.

Zelfs al is zo'n droombeeld niet erg geloofwaardig, door het je zo levendig mogelijk voor te stellen, inclusief alle prettige associaties die erbij opborrelen, kan er toch iets veranderen. Claudi Bockting: 'Je boort er andere "ervaringen" mee aan en daarmee een ander, positiever gevoel. Zo kan er in je brein beetje bij beetje een alternatieve "groef" ontstaan, naast al die negatieve groeven.'

(Bron: www.psychologiemagazine.nl/web/Artikelpagina/Zonnig-de-herfst-in-oefeningen-in-optimisme-4.htm)

- Let op met **multitasken**. Theo Compernelle waarschuwt in zijn boek 'BrainChains' voor burn-out, productiviteitsverlies en fouten ten gevolge van multitasken.

'Multitasken, geconcentreerd met twee of meer taken tegelijk bezig zijn, gaat niet', zegt Compernelle. 'Het bestaat zelfs niet, blijkt uit onderzoek. Wat we eigenlijk doen, als we het toch proberen, is 'taskswitchen'. We verplichten ons brein om bliksemsnel te schakelen van de ene taak naar de andere. Waarbij we de taken afwisselend in een soort 'werkgeheugen' parkeren, precies zoals een computer dat doet. We kunnen maar goed focussen op één ding tegelijk.' (Modernminds, p. 12)

Principe 1: Door grenzen te stellen, moet je je wel beperken tot de essentie. Leer dus bij alles wat je doet grenzen aan te brengen.

Principe 2: Door voor de essentie te kiezen, sorteert je met weinig middelen veel effect. Kies altijd voor de essentie; daarmee haal je het meeste uit je tijd en energie.

Bron: L.BAUBATA, Focus! Minder doen, meer bereiken, p.19.

Mildheid voor onszelf

Verdeling van verantwoordelijkheden

Geen tijd voor me-time? Teveel verantwoordelijkheden waar je niet onderuit kan? Misschien is het een goed idee om die overtuiging eens nader te bekijken. Klopt dat idee wel? Ben je werkelijk zo verantwoordelijk voor alles waar je je verantwoordelijk voor voelt? Neem onderstaande zin even in beschouwing. Schuilt er een bron van waarheid in?

Je bent enkel verantwoordelijk voor jezelf.

Om beter zicht te krijgen op de verdeling van verantwoordelijkheden, raadt Jacqui Marson aan om een **verantwoordelijkheidsdiagram** te maken. Hoe ga je te werk? Ze noteert drie stappen:

- 1) Teken een cirkel op een vel papier. Denk vervolgens aan een kwestie die een grote rol speelt in je leven –iets waarvoor je je verantwoordelijk voelt en dat je wellicht een schuldgevoel bezorgt omdat je vindt dat je er niet genoeg aan hebt gedaan.
- 2) Vraag je af wie er echt verantwoordelijk is. Schrijf die vraag op.
- 3) Verdeel de cirkel in ‘taartpunten’ en schrijf in elk punt de naam van degene ie voor dat deel verantwoordelijk is. Doe dat zonder er te lang over na te denken.



‘Nee’ zeggen

Iedereen maakt het wel eens mee: iemand vraagt je iets en je zou het liefst nee zeggen, maar dat doe je niet. Nochtans heb je het recht om ‘nee’ te zeggen! Probeer in het vervolg even **op je handen te gaan zitten**. Deze truc kan je letterlijk toepassen. Wordt er tijdens een vergadering bijvoorbeeld een vrijwilliger voor een vervelende klus gevraagd, voel je dan niet verplicht om je vinger in de licht te steken. Ga letterlijk op je handen zitten en weersta zo de neiging om je op te offeren. Hieronder nog een paar tips die kunnen helpen ‘nee’ te zeggen.



- 1) Vraag bedenktijd. Stefanie Hoogland formuleert twee duidelijke voordelen van bedenktijd: het geeft jou de tijd om moed of de juiste woorden te vinden om alsnog ‘nee’ te zeggen + voor de ander komt een eventuele ‘nee’ dan ook niet helemaal meer als een verrassing. Misschien vond hij/zij zelfs na jouw voorbehoud al een andere oplossing?
- 2) Onderzoek jouw onderliggende angsten op hun waarheidsgehalte. Zal de vriendschap werkelijk stoppen omdat jij ‘nee’ zegt? ... Op <http://www.studietips.leidenuniv.nl/spreken/denken.htm> zet men enkele denkpatronen die het moeilijk maken om ‘nee’ te zeggen in hun blootje.

- 3) Draai er niet omheen en zeg duidelijk 'nee'. Je kan eventueel een korte reden geven waarom je 'nee' zegt, maar dat hoeft niet. Weidt je uitleg vooral niet uit. Dat geeft de ander alleen maar meer kansen om een inhoudelijk discussie aan te gaan. Voeg er eventueel aan toe wat je wel graag wilt doen.
- 4) De techniek van de kapotte grammofoonplaat. Blijft men aandringen of je met nieuwe argumenten bestoken, herhaal dan je zin. Toont de ander zich m.a.w. hardhorig voor jouw standpunt, blijf dan jouw boodschap woordelijk herhalen zonder boosheid of stemverheffing.
- 5) Experimenteer met 'nee' zeggen. Kleine successen maken je zelfzeker om grotere uitdagingen aan te pakken. Zeg je gemakkelijker 'nee' tegen je partner dan tegen je collega? Begin dan daarmee. Is 'nee' zeggen te moeilijk? Begin dan te oefenen met een 'ja, maar...' en koppel er enkele voorwaarden of afspraken aan vast.

In feite zouden we alleen aardig moeten zijn, wanneer we dat zelf willen. (Jacqui Marson)

Marian Palsgraaf maakt een helder onderscheid: je zegt 'nee' tegen een vraag, niet tegen de persoon zelf. Het kan helpen om hieraan terug te denken bij jouw volgende uitdaging om 'nee' te zeggen. Bedenk ook dat 'nee' zeggen geen synoniem is voor 'onaardig zijn'. Je kan 'nee' zeggen op een aardige manier. Bovendien kan je er het respect van anderen mee winnen. Want jouw hulp is dan niet langer een evidentie, en wordt hierdoor bewuster op waarde geschat.

Nood aan meer tips over 'nee' zeggen of assertiviteit? Google en zoektermen zoals 'negatieve zelfbevestiging', 'misten' of 'negatieve navraag' helpen je verder op weg.

Me-time

- Wat is me-time?

Me-time is tijd die helemaal, voor de volle 100% voor jou is. Die je helemaal aan jezelf mag besteden. Die je mag invullen zoals jij dat wilt. Waar je aan niemand verantwoording over hoeft af te leggen. Ook aan jezelf niet. Echt niet? Nee, echt niet. Me-time heb je nodig. Het is noodzakelijk, net zoals brood op tafel en schone sokken in de kast.

www.mamaplaats.nl/advies/me-time-wat-is-dat-nou-eigenlijk



- Wanneer is het tijd voor me-time?

Een logisch antwoord op die vraag zou kunnen zijn: 'Wanneer je het nodig hebt.' Een uitspraak die deze logica uitdaagt komt van Stefanie Hoogland: 'Je mag jezelf ook opladen voordat je leeg bent.' Reserves opbouwen is een gezond idee en maakt je weerbaarder. Je kan dit doen door structureel me-time in te bouwen. Zondag als heilige rustdag? Of wat denk je van het idee om iedere dag een half uurtje iets te doen waar je van geniet?

- Wat te doen in me-time?

Doe wat je leuk vindt. Wat geeft jouw energie? Lekker lang douchen, lezen, wandelen, luieren, terrasje doen, winkelen met vriendin, mediteren,...? Experimenteer. Zoek activiteiten die jouw zelfbeeld positief bekrachtigen, je hoofd leeg maken, je energie geven of jouw creativiteit prikkelen.

Eigenwaarde

Stop met vergelijken.

Laat je niet leiden door de verwachtingen van anderen.

Durf jezelf zijn.

Vrijheid is jezelf zijn zonder iemands toestemming.



Eigenwaarde is van essentieel belang in het leven. Onze relaties en gedrag ten opzichte van anderen worden heel sterk bepaald door onze mate van eigenwaarde. Ben je niet zeker over jezelf, dan wordt de kans groter dat je feedback van anderen zal interpreteren als kwetsend of afwijzend. Een gebrek aan eigenwaarde, kan ook resulteren in afkeurende of jaloezse opmerkingen t.o.v. anderen. Wie stopt met over zichzelf te oordelen, wordt op slag veel milder voor anderen.

Ik hou van mij

In haar boek 'De valkuil van vriendelijk zijn' beschrijft Jacqui Marson hoe je eigenliefde kan opbouwen met behulp van een eenvoudige affirmatie: 'Het is de bedoeling dat je 's morgens in de spiegel kijkt en zegt: 'Ik houd van je....eigen naam....'' Probeer het gerust eens wanneer je de volgende keer voor de spiegel staat. Het zal je misschien verbazen met welke drempel dit gepaard gaat.

Een sterke overtuiging dat we de moeite waard zijn, ontstaat niet vanzelf, maar die moeten we ontwikkelen. En dat kunnen we doen door op basis van de wegwijzers bepaalde keuzes te maken en te beseffen dat we daar dag in, dag uit aan moeten werken. (Brené Brown, p. 21)

Een andere tip is het drie-goede-dingen-dagboek. Marson raadt aan om iedere avond voor het slapengaan drie positieve gedachten over zichzelf in een schriftje te noteren. Het klinkt misschien wat flauw, maar dankzij dit benoemen en prijzen van de eigen goede eigenschappen kan je daadwerkelijk nieuwe neurale paden in je hersenen creëren. Paden die positieve gedachten over jezelf stimuleren.

Leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent. Brené Brown noemt het 'bezielde leven': 'Het betekent dat je moed, compassie en verbondenheid een belangrijke plek toekent in je leven, waardoor je 's ochtends bij het wakker worden denkt: *Wat ik vandaag ook doe of laat, ik ben genoeg.* En het betekent dat je 's avonds bij het naar bed gaan denkt: *Nee, ik ben niet perfect. Ik ben kwetsbaar en soms bang, maar dat verandert niets aan het feit dat ik ook moedig ben en het waard ben liefde te ontvangen en erbij te horen.'* (Brené Brown, p. 20)

Ik ben genoeg

'Nooit goed genoeg. Nooit perfect genoeg. Nooit slank genoeg. Nooit machtig genoeg. Nooit succesvol genoeg. Nooit slim genoeg. Nooit zeker genoeg. Nooit veilig genoeg. Nooit bijzonder genoeg. Het gevoel van schaarste zit bij ons ingebakken....Een gevoel van schaarste gedijt in een cultuur waarin iedereen heel erg bezig is met het idee dat er een gebrek is aan van alles, van veiligheid en liefde tot geld en grondstoffen. We besteden buitensporig veel tijd aan piekeren over hoeveel we hebben, willen of niet hebben, en hoeveel andere mensen hebben, nodig hebben en willen. Wat dit constante evalueren en vergelijken zo schadelijk maakt, is dat we ons leven, ons huwelijk, ons gezin, en onze samenleving vaak vergelijken met onbereikbare, door de media ingegeven visioenen van perfectie, of dat we onze werkelijkheid toetsen aan ons eigen fantasieverhaal over hoe geweldig iemand anders het heeft. Ook nostalgie is een gevaarlijke vorm van vergelijken.' (Brené Brown, p. 34-35)

'Elke keer dat we keuzes maken die indruisen tegen het sociale klimaat van schaarste, vraagt dat grote moed van ons... Het tegengestelde van een gevoel van schaarste is een gevoel van genoeg, of wat ik 'bezieling' noem. Er zitten allerlei kanten aan een bezield leven, maar de kern wordt gevormd door kwetsbaarheid en eigenwaarde. Met andere woorden: de bereidheid onzekerheid te accepteren, jezelf bloot te geven en emotionele risico's te nemen vanuit de overtuiging dat je genoeg bent.' (Brené Brown, p. 38)

Brené Brown pleit voor een gevoel van 1) ik ben genoeg (gezonde eigenwaarde i.p.v. schaamte), 2) ik heb genoeg (grenzen i.p.v. vergelijking) en 3) het is genoeg als ik me openstel, risico's neem en mezelf laat zien (betrokkenheid i.p.v. een gebrek daaraan).

Om 'Genoeg!' te kunnen zeggen, moeten we erin geloven dat we genoeg zijn.
(Brené Brown, p.144)

Is het een uitdaging voor jou om vriendelijke en begripvol te zijn tegenover je eigen fouten en gebreken? Dan is www.zelfcompassie.nl mogelijk een nuttige site. Je vindt er testen, oefeningen en tips voor zelfcompassie. Voel je existentieel berouw rond iets? Heb je je onderweg door een verkeerde intentie laten leiden? Denk dan hieraan: er is niks, werkelijk niks, dat niet te herstellen valt.

*There is a crack in everything, that's where the light comes in.
Er zit overal een barst in, dat is waar het licht binnenkomt.
(Leonard Cohen)*

Jezelf (durven) zijn

Wens of verlang niet anders te zijn dan wat en wie je bent. De Boeddha zegt: 'Ken je capaciteiten en ben tevreden met ze'. Dit verwijst naar én onze beperkingen én ons potentieel.
(www.dharmatoevlucht.nl/wp-content/uploads/2012/04/Zorg_voor_jezelf_zoals_je_voor_anderen_wilt_zorgen.pdf)



Verpleegkundige Bronnie Ware werkte jarenlang in de palliatieve zorg. Ze maakte een lijstje van de vijf dingen waarvan haar patiënten vertelden het meeste spijt te hebben. Op nummer één noteerde ze de volgende spijtbetuiging van haar patiënten:

1. Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarbij ik trouw was gebleven aan mezelf, in plaats van te leven volgens de verwachting van anderen. Dit thema werd het vaakst genoemd. Als mensen doorhebben dat hun leven bijna voorbij is en er met heldere blik op terugkijken, wordt al snel duidelijk hoeveel dromen on vervuld zijn gebleven. De meeste mensen hadden nog niet de helft van al hun dromen waargemaakt en moesten overlijden in het besef dat dit te wijten was aan keuzes die ze hadden gemaakt, of niet hadden gemaakt.

*Most people go to their grave with their music inside them.
De meeste mensen sterven met hun muziek nog opgesloten binnenin.
(George Bernard Shaw)*

Lees hieronder zeker ook eens puntje drie en vijf van hetzelfde lijstje van verpleegkundig Bronnie.

3. Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten. Veel mensen onderdrukken hun gevoelens om vooral de lieve vrede maar te bewaren. Als gevolg daarvan hebben ze zich geschikt in een middelmatig bestaan en zijn nooit geworden wie ze eigenlijk hadden kunnen worden.

5. Ik wou dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn. Velen realiseerden zich pas aan het levenseinde dat geluk een keuze is. Ze waren blijven steken in oude patronen en gewoontes. Ze bleven hangen in de vertrouwde 'comfort zone', zowel wat emoties betreft als in hun fysieke leven. De angst voor verandering maakte dat ze zowel tegenover zichzelf als tegenover anderen deden alsof ze tevreden waren. Maar diep vanbinnen verlangden ze ernaar om eens echt te lachen en onnozele dingen te doen.

Zie www.ahealthylife.nl/verpleegkundige-onthult-top-5-redenen-voor-spijt-van-mensen-op-hun-sterfbed/ voor de volledige tekst.

Wat leert de tekst van Bronnie Ware ons? Misschien leert het ons vooral dit: in het leven moet je het lief vinden om jezelf te zijn. Dat is de strijd die ieder voor zichzelf moet voeren.

*The hardest battle you are ever going to fight is the battle to be just you.
De grootste strijd die je ooit zal voeren, is de strijd om gewoon jezelf te zijn.
(Leo Buscaglia)*

Kunnen we elkaar in die strijd helpen? Jazeker. Alles begint (en eindigt) bij het tonen van het goede voorbeeld. Hou steeds de gulden regel in gedachten: je kan de ander niet veranderen, alleen jezelf. En door jezelf te veranderen, gaan er ook dingen in je omgeving bewegen. Wil je bijvoorbeeld dat jouw kinderen opgroeien tot solidaire wezens? Wees dan de solidaire volwassene die je wilt dat je kinderen worden.



Je kan alleen jezelf veranderen

Veranderen doe je niet op één dag. Het vraagt moed en doorzettingsvermogen. Zeker wanneer jouw verandering de mensen uit je (naaste) omgeving niet zint. Jacqui Marson waarschuwt in dat kader voor *'de verander terug-reactie'*: 'Als je de spelregels verandert door je ergens anders te gaan gedragen, wekt dat vrijwel zeker ongenoegen bij de mensen in je omgeving doordat je –onbedoeld– een bepaald verwachtingspatroon hebt gecreëerd. Sommigen zullen hun boosheid of teleurstelling duidelijk laten blijken, anderen zullen er indirect uiting aan geven. Er zullen zelfs mensen zijn die zich uit je leven terugtrekken omdat ze zich niet in de nieuwe regels kunnen vinden. Als dat gebeurt, is het belangrijk om jezelf eraan te herinneren waarom je ook alweer wilde veranderen. Wat is het doel dat je voor ogen had?...Vraag een goede vriend(in) om je te steunen, zeker wanneer je doel belangrijk voor je is. Het kan in sommige gevallen ook goed zijn om je naasten duidelijk uit te leggen waarom je de regels verandert, en waarom dat in ieders belang is. Als jij in je doelstelling gelooft en ervan overtuigd bent dat je het recht hebt om te doen wat je doet, zul je hén daar waarschijnlijk ook van weten te overtuigen.' (Jacqui Marson, p.168)

We kunnen alleen veranderen door kleine, overzichtelijke stappen te zetten –niet te veel in één keer– en te onthouden dat we daarmee iets goed voor onszelf doen. (Brené Brown, p.17)

Tegen de verwachtingen in

We hebben uitgesproken of onuitgesproken verwachtingen tegenover elkaar. Filosoof Ivo Brughmans beschouwt dit als een normaal mechanisme van ons dagelijks functioneren, dat de wereld voorspelbaar en overzichtelijk maakt. Hij vervolgt: 'Belangrijk is wel dat je goed omgaat met deze onvermijdelijke en continue stroom van geprojecteerde verwachtingen. 'Goed omgaan' wil zeggen dat je er jezelf niet door uit evenwicht laat brengen en dat je vermijdt dat je er jezelf zo mee vereenzelvigd dat je er niet meer van kunt loskomen en het contact met de tegenpool verliest. Dat je als 'zorgende moeder' geen contact meer hebt met de 'femme fatale' in jezelf en omgekeerd.'

(Ivo Brughmans, p. 156)

In zijn boek 'De kunst van het paradoxale leven' wijst Brughmans ons erop dat we allen een variëteit aan deelaspecten of polen in ons hebben. Het is belangrijk om met al deze delen in verbinding te blijven. In het ideale geval kan je vlot hiertussen schakelen. Je zet dan bewust de rol of pool in die op dat moment en in die bepaalde situatie het best past.

'Evenwicht. Zonder de corrigerende werking van de tegenpool raken we uit balans. Als je alleen maar wilt geven en niet kunt nemen of ontvangen, geraak je op den duur vanbinnen leeg en uitgeput. Als je alleen maar spanning wilt ervaren en je je onvoldoende ontspant, word je overspannen. Dit geldt voor alle tegenpolen.' (Ivo Brughmans, p. 20)



Vertrouwen

Vertrouwen in het leven: loslaten controle

Je kunt je best doen om het leven naar je hand te zetten, en een gevoel van controle te krijgen. Je kunt je ook laten meevoeren door het leven, en kijken waar het schip strandt! Wanneer je stopt met het streven naar controle over het leven, houd je tijd en energie over voor andere dingen. Maar dan moet je wel het lef hebben om jezelf te laten meevoeren met de stroming van het leven.

Dat betekent dat je dingen niet altijd helemaal tot in de puntjes probeert te controleren, maar dat je het leven voor een deel over je heen laat komen. Je maakt je geen zorgen over ieder detail. Je laat je meestromen met de rivier, en stopt er tegenin te zwemmen.

Je besluit je simpelweg minder druk te maken, je perfectionisme los te laten, en jezelf af en toe in het diepe te gooien. Het kan eng zijn om de controle over je leven op bepaalde gebieden los te laten. Maar besef dan altijd dat dat gevoel van controle dat je opgeeft in de eerste plaats al een illusie was!

Het leven weet je vaak te verrassen wanneer je het vrij laat stromen. Door je zoektocht naar grip te staken kunnen er plotseling mooie dingen op je pad komen die je anders niet waren opgevallen.

(Bron: <http://sochicken.nl/laat-je-meevoeren-door-het-leven>)

Geef mij de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen.
De moed om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.
En de wijsheid om het onderscheid tussen beide te weten.
- Franciscus van Assisi -

De belangrijkste boodschap die ik ooit mocht ontvangen, was de volgende: 'Voel de wind, laat los en speel'. Sta jezelf toe om er gewoon te 'zijn'. Besef dat je exact bent waar je nu moet zijn. Je bent wie je bent. Wat moet komen, zal komen. Vraag en je zult krijgen. Zo eenvoudig kan het zijn.

Vertrouwen in je lichaam: luisteren naar de signalen

Je lichaam is de eerste die je zal vertellen wanneer er iets uit balans is. Neem jij je lichaam serieus? Luister je voldoende? Jacqui Marson geeft aan dat vele onder ons de belangrijke boodschappen van zijn/haar lichaam negeren of zelfs niet meer opmerken. Zij formuleert de uitdaging om regelmatig naar het lichaam te luisteren om erachter te komen *hoe* en *wanneer* je gevoelens zich in fysieke zin uiten, en wat dat te maken heeft met je gedachten en gedrag.

Vertrouwen op je intuïtie

Het stemmetje in je achterhoofd, het buikgevoel,... het huist in ieder van ons: intuïtie. Luister ernaar. Alle wijsheid zit in jou. Je hoeft er helemaal niet ver naar te zoeken. Durf vertrouwen op jezelf.





SAMENVATTING ZELFZORG

**Wees mild
voor jezelf.**

Het zal je helpen
mild te zijn voor
anderen.

Dagdroom.

**Ken je
capaciteiten
en ben tevreden
met ze.**

**Vervang 'ik
moet' door
'ik kan' of
'ik wil'.**

**(H)erken de
signalen van
je lichaam.**

**Kijk zonder
oordeel naar
je gevoelens.
Luister. Wat
vertellen ze?**

**Stel grenzen
en beperk je
tot de
essentie.**

**Plan
me-time.**

**Vertrouw
op de
stroming van
het leven.**



BRONNEN

Hoofdbron:

- J. MARSON, De valkuil van vriendelijk: maak je los van de eisen van anderen en leer NEE te zeggen, Forte, Baarn, 2013.



Altijd aardig zijn, beleefd, vriendelijk en behulpzaam, charmant, grappig en sociaal, nooit 'nee' zeggen, conflicten mijden en de behoeften van een ander voor de jouwe stellen. Herkenbaar? Veel mensen en vooral vrouwen hebben last van bovenstaande gedragspatronen. Vriendelijkheid wordt een valkuil waarin je jezelf kwijtraakt. Psychologe Jacqui Marson heeft in haar jarenlange praktijk veel met deze andere kant van vriendelijkheid te maken. Het is erg lastig om los te breken van vertrouwde gedrags- en denkpatronen die de belangen van een ander boven de eigen belangen stellen. In dit boek laat Jacqui Marson zien hoe je vriendelijk gedrag kunt omzetten in authentiek gedrag en zo bevrijd wordt van de druk van anderen.

Overige bronnen:

- B. BROWN, De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn, Bruna Uitgevers B.V., Utrecht, 2013.

Brené Brown beschrijft in haar boek wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme en het nemen van risico's zonder dat succes gegarandeerd is. Of het nu om werk, relaties of opvoeding gaat: het is eng en moeilijk om je kwetsbaar op te stellen, maar het is nog veel moeilijker om het niet te doen en jezelf af te blijven vragen: wat als ik het wel had geprobeerd? We verwachten van onszelf en van anderen dat we elke dag de schijn ophouden om anderen te laten zien hoe goed we alles voor elkaar hebben. Kwetsbaarheid is een emotie waar bijna niemand zich prettig bij voelt. We associëren het met onzekerheid en risico's. Toch zegt Brené Brown dat juist kwetsbaarheid de basis is van alle mooie dingen in het leven als liefde, vertrouwen en vreugde. Ze moedigt de lezer in De kracht van kwetsbaarheid aan om perfectionisme te laten varen, kwetsbaarheid te omarmen en uitdagingen aan te gaan.



- I. BRUGHMANS, De kunst van het paradoxale leven. Gebruik je tegenpolen als kracht., Lannoo, 1^e druk, 2013.
- S. HOOGLAND, Geef jezelf een break, mama! Het geheim van parttime perfectionisme, Uitgeverij Réunion, 2013.
- L. BAUBATA, Focus! Minder doen, meer bereiken.
- W. VAN DRIESSCHE, Modernminds: Kan uw hoofd de 21^{ste} eeuw aan?, De Tijd.
- <http://www.gezondheidvanbinnenuit.nl/>
- <http://www.mt.nl/1/71371/home/emotiebewuste-mensen-werken-beter.html>
- <http://www.psychologiemagazine.nl/web/Artikelpagina/Zonnig-de-herfst-in-oefeningen-in-optimisme-4.htm>
- http://www.dharmatoevlucht.nl/wp-content/uploads/2012/04/Zorg_voor_jezelf_zoals_je_voor_anderen_wilt_zorgen.pdf

- <http://www.mt.nl/1/71371/home/emotiebewuste-mensen-werken-beter.html>
- <http://www.gezondheidvanbinnenuit.nl/gezond-voelen/omgaan-met-negatieve-emoties>
- <http://justbeyou.nl/in-11-stappen-leren-nee-zeggen/>
- www.mamaplaats.nl/advies/me-time-wat-is-dat-nou-eigenlijk
- <http://www.ahealthylife.nl/verpleegkundige-onthult-top-5-redenen-voor-spijt-van-mensen-op-hun-sterfbed/>
- <http://sochicken.nl/laat-je-meevoeren-door-het-leven>

MEER INSPIRATIE...

- B. BROWN, De moed van imperfectie, Bruna Uitgevers B.V.
- http://85.119.217.66/livingvalues.be/Documents/Oplaadtips_voor_opvoeders.pdf
- <http://www.fitinjehoofd.be/>
- <http://www.vigez.be/rubrieken/themas/ouderen?item=2669&thema=12#Sessie2>
- http://www.provant.be/binaries/6%20nov%20Zorgen%20voor%20jezelf_tg_tcm7-165285.pdf
- <http://www.coachloper.nl/mentaal-sterke-mensen-14-dingen-die-zij-niet-doen/>
- <http://www.confront.nl/artikelen/33-assertief-communiceren-misten/>
- <http://www.mbcctrainingen.nl/audiobestanden.html> (mindfulness-oefeningen op audio)
- http://sochicken.nl/dagelijkse_checklist_voor_meer_geluk
- <http://sochicken.nl/tips/controler-loslaten.html>
- ...

