



# Voor de Helpers

## 4 tips voor zelfzorg

Wanneer u iemand helpt, kan het heel logisch voelen om de ander al uw aandacht en tijd te geven. Toch is het heel belangrijk om steeds goed voor uzelf te blijven zorgen. Denk aan de instructies in een vliegtuig: ouders moeten hun eigen zuurstofmasker opzetten voordat ze hun kinderen helpen.

Als u uzelf keer op keer op de tweede plaats zet, kunt u steeds meer stress en lichamelijke klachten krijgen. Dat kan er uiteindelijk voor zorgen dat u er helemaal niet meer voor de ander kunt zijn. Goed voor uzelf zorgen is dus niet egoïstisch, maar juist nodig om een goede helper te kunnen zijn.



### 1. Ga terug naar de basis

Zelfzorg begint bij de simpele dagelijkse dingen: slapen, eten en bewegen. Wanneer u druk bent en vooral nadenkt over wat een ander nodig heeft, is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Probeer toch om zoveel mogelijk een gezonde routine vast te houden:

- Voorkom zoveel mogelijk dat uw normale slaapgewoonten verstoord raken.
- Eet vers en gezond voedsel en drink voldoende (water of thee).
- Beweeg elke dag minstens een half uur achter elkaar.
- Vermijd verdoovende middelen zoals alcohol en drugs. Die maken stress erger.



### 2. Doe dingen waar u energie van krijgt

Iemand helpen geeft vaak een goed gevoel, maar het kan ook veel energie kosten en soms stress opleveren. **Om het helpen vol te houden, is het belangrijk om ook dingen te blijven doen waar u energie van krijgt.** Bedenk eens wat voor dingen dat voor u zijn. En plan er bewust momenten voor in.

Een paar voorbeelden:

- De natuur opzoeken
- Sporten of yoga
- Creatief bezig zijn
- Afspreken met een of meer vrienden
- Naar een voorstelling of sportevenement gaan
- Uw geloof uitoefenen of mediteren
- Een middag of avond helemaal niets inplannen



### 3. Onderneem actie als u uw grens bereikt

Wordt alles u te veel? **Het is belangrijk dat u eerlijk tegen uzelf bent over wat u aankunt en wat goed voor u is.** Als u veel stress heeft en niet goed in uw vel zit, is het tijd om wat aan de situatie te veranderen.

Bijvoorbeeld door:

- In gesprek te gaan met degene die u ondersteunt.
- Samen andere hulp voor de ander te zoeken.
- Zelf (via de huisarts) professionele hulp in te schakelen om uw stress te helpen verminderen.



### 4. Check hoe u ervoor staat

#### Oefening 1: Hoe besteed ik mijn tijd?

- **Stap 1.** Schrijf eens op hoeveel tijd u per week aan verschillende activiteiten besteedt. Denk aan werk, sociale activiteiten, huishouden, ontspanning en de hulp aan het slachtoffer.
- **Stap 2.** Bedenk dan: kan ik dit langere tijd volhouden? Misschien besteedt u wel veel meer tijd aan helpen dan u dacht. Als u denkt dat het op den duur te veel wordt, bedenk dan wat wel een haalbare hoeveelheid tijd voor u is.
- **Stap 3.** Bespreek dit met het slachtoffer, zodat voor u beiden duidelijk is wat u kunt bieden.

#### Oefening 2: Stress herkennen

Wanneer u meer doet dan u aankunt, kunt u last krijgen van allerlei lichamelijke ongemakken en vervelende gedachten. Heeft u last van een of meer van de onderstaande klachten? Dan is het belangrijk dat u wat meer aandacht besteedt aan wat u zelf nodig heeft. Tips 1 tot en met 3 kunnen u daarbij helpen.

- Vaker moe zijn
- Slechter slapen dan normaal
- Sneller ademen
- Nek/rug/schouderklachten
- Pijntjes of misselijkheid
- Afdleiding zoeken in tv kijken, online shoppen, social media, alcohol, roken, snoepen
- Piekeren
- Kortaf reageren
- Negatieve gedachten
- Opgejaagd gevoel