

*Jacqui Burger
Jessica Silva
Carole Sullivan*


The Happy
Ladder



ZELFZORG

BIJ 'ZORGEN VOOR JEZELF' is het eerste waaraan we denken een dagje sauna of een warm bad. Klopt helemaal, maar zelfzorg gaat veel verder dan af en toe een verwenmoment.

Het betekent werken aan stressvermindering, aan onze gezondheid, welzijn en geluk en de tijd nemen om na te denken over wat er beter zou kunnen. Goed voor jezelf zorgen, op alle terreinen, is een voorwaarde om je goed te voelen. Ontspannen, onze emotionele behoeftes vervullen, relaties onderhouden, zorgen voor onze gezondheid en een gezonde balans vinden tussen werk en vrije tijd.

Goed voor jezelf zorgen, is geen zelfverwennenrij



Zelfzorg varieert van tijd voor onszelf nemen; onze geldzaken op orde krijgen tot het klaarmaken van een gezonde maaltijd. Iedereen die weleens aan boord van een vliegtuig is geweest, heeft het weleens gehoord: 'Als de luchtdruk wegvalt, komen er uit de luikjes boven u zuurstofmaskers tevoorschijn. Als u met kinderen reist, zet dan eerst zelf een masker op en help

daarna de kinderen.’ Als we niet eerst voor onszelf zorgen, kunnen we een ander niet helpen.

Goed voor onszelf zorgen is geen zelfverwennerij, het is essentieel. Uit een lege karaf kun je niet schenken. Zoals iedereen en alles waar we om geven, hebben ons lichaam en onze geest ook liefdevolle aandacht nodig.

PRIORITEIT, PLANNING & PREVENTIE

Zelfzorg is geen overbodige luxe. Als we het druk hebben, komt onze zelfzorg vaak op een laag pitje te staan, terwijl het juist dan belangrijk is om aandacht aan onszelf te besteden. Niet alleen om een burn-out te voorkomen: we presteren simpelweg beter als we regelmatig een korte pauze nemen.



Uit een onderzoek onder verpleegkundigen blijkt dat regelmatig rust nemen essentieel is. Door de aard van het werk, de verantwoordelijkheid voor cliënten en de werkdruk, lopen verpleegkundigen een hoger risico op uitputting – en zij zijn ook nog eens het slechtst in het nemen van pauzes. Maar juist vrije dagen opnemen, rustig gaan zitten voor de lunch, mediteren, sporten, yoga of iets heel anders doen, zoals salsadansen of rotsklimmen, betaalt zich dubbel en dwars terug. Minder kans op schouder-, nek- of rugklachten, meer plezier in het werk en een betere kwaliteit van zorg. Dit geldt uiteraard niet alleen voor verpleegkundigen.

OM TE WETEN WAT WE NODIG HEBBEN, moeten we weten wie we zijn. We zijn allemaal unieke persoonlijkheden met onze eigen waarden en

Leven in balans ZELFZORG

normen. We hebben allemaal onze voorkeuren en dingen waar we juist niet van houden, dingen waar we goed in zijn of die we juist beter aan anderen kunnen overlaten, dingen waar we bang voor zijn of waar we een hekel aan hebben, dingen die ons motiveren.

Zelfkennis maakt het makkelijker om de juiste keuzes te maken. Het voorkomt dat we ons laten leiden door wat er om ons heen gebeurt, telkens dezelfde fouten maken of dat we onszelf verliezen in een relatie.

Al is het soms pijnlijk, als we echt eerlijk tegen onszelf zijn, helpt dat ons te ontdekken wat we echt willen en gezonde grenzen te stellen.

SPREEK JE UIT

Onze gevoelens uitdrukken in woorden – schrijven – helpt ons onze gedachten te structureren en beter om te gaan met problemen en emoties. Door te verwoorden wat we willen – en wat ons hierin tegenhoudt – komen we erachter wat er moet veranderen.

Ons kwetsbaar opstellen versterkt de band met onze naasten. Onze ervaringen mogen misschien uniek zijn, onze emoties, worstelingen en tekortkomingen zijn dat zeker niet. Het kan een hele opluchting zijn om ons gevoel te uiten en onze schaduwzijden te benoemen, en het kan heel troostend werken om te ontdekken dat anderen ook niet perfect zijn.

In tegenstelling tot wat we soms lijken te denken, zijn mensen om ons heen niet helderziend. Ze weten niet vanzelf wat er in

Soms zitten we zo in ons hoofd, dat we ons lijf totaal vergeten.

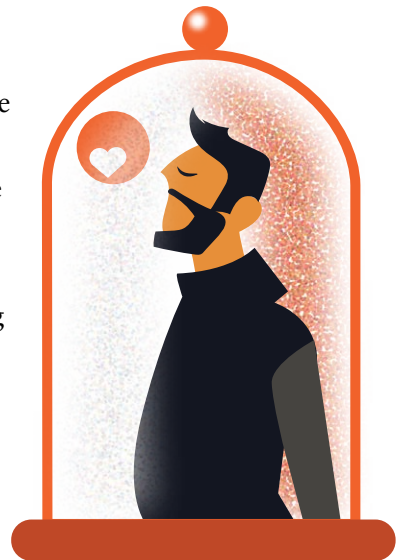
ons omgaat. Als we goed kunnen uitdrukken wat we willen, wordt het makkelijker voor anderen om ons daarin te steunen.

EEN GEZOND DIEET

Ons lichaam kan heus wel tegen een beetje junkfood, zo nu en dan. Dat geldt ook voor onze hersens. Maar te veel tijd doorbrengen op sociale media of een serie bingewatchen stompt ons af. Goede boeken en films openen onze geest, nieuwe ervaringen en interessante tentoonstellingen inspireren ons. Cultuur verbindt ons met de wereld om ons heen, opent deuren naar andere culturen en maakt ons toleranter en gelukkiger.

BALANS TUSSEN LICHAAM EN GEEST

Ons lichaam en onze geest zijn nauw met elkaar verbonden. Een wandeling of goede maaltijd kan wonderen doen voor onze stemming. Soms zitten we zo in ons hoofd, dat we ons lijf totaal vergeten, totdat we een stijve nek krijgen of een zeurende rugpijn. Een top-atleet heeft naast fysieke training ook de juiste mentaliteit nodig om te winnen. Onze mentaliteit – hoe we denken – is bepalend voor ons gedrag. Zelfzorg begint met de juiste instelling om goed voor onszelf te willen zorgen.





HET LEVENSPAN

WAT WIL JE VERANDEREN?

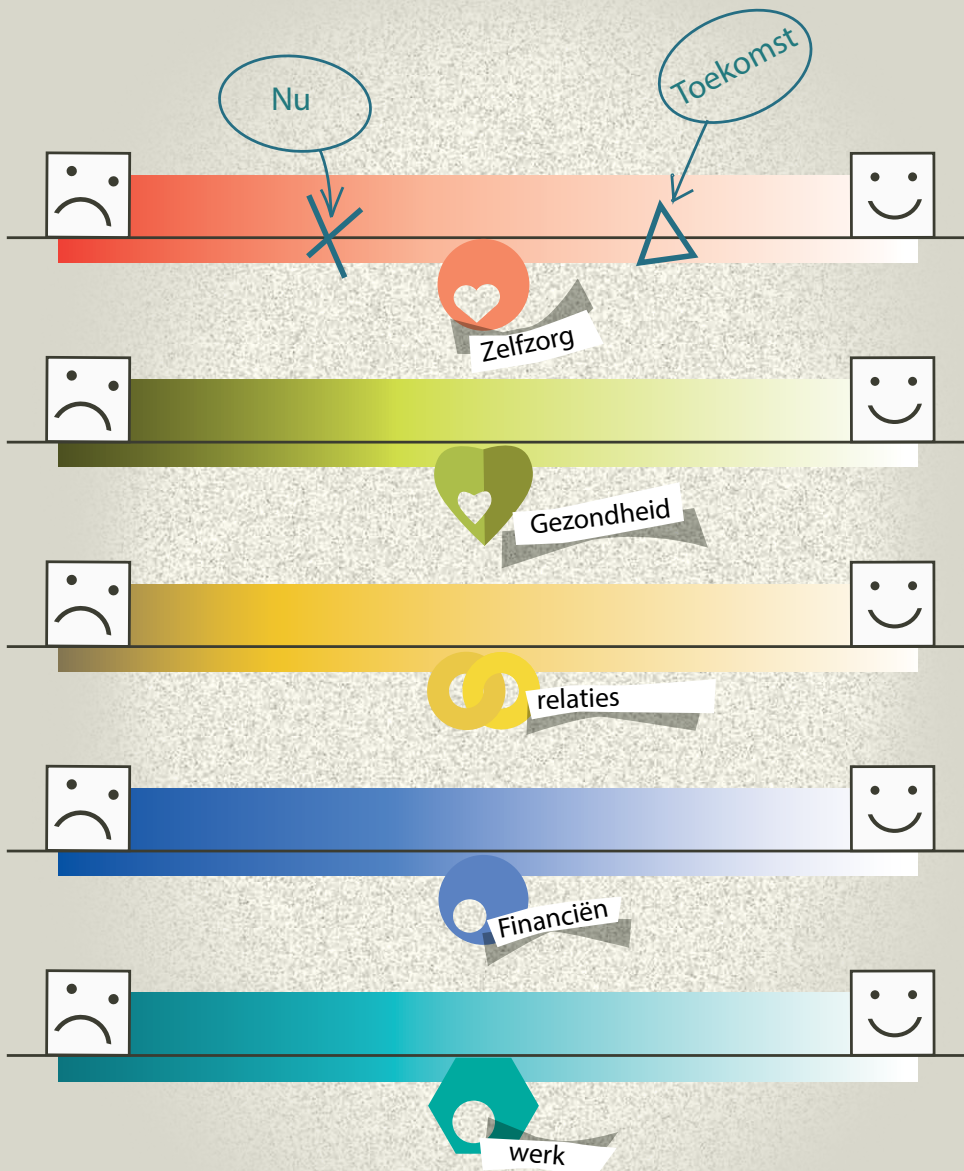
HET LEVENSPAN IS EEN handige manier om na te gaan hoe je je voelt. Elke lijn staat voor een ander aspect van je leven. Geef ieder gebied een score voor hoe je je op dit moment voelt en noteer dat met een kruisje. Bedenk waar je over zes maanden zou willen zijn en markeer dit op dezelfde lijn met een ander teken. Het schema op de volgende pagina is een voorbeeld, op pagina 20 vind je een versie op steenpapier die je kunt invullen (en uitwissen).

Bedenk wel: niet alles hoeft te veranderen!

Bekijk je scores en denk erover na wat ze voor jou betekenen. Wat gaat goed en wat niet? Wat zou er anders zijn als je de nieuwe scores over zes maanden hebt bereikt?

In het voorbeeld is zelfzorg weergegeven als ‘Oké’: niet goed, niet slecht. Dat zou kunnen betekenen dat je af en toe tijd hebt voor de dingen die je leuk vindt, zoals pianospelen. Als je in de richting van de gelukkige smiley wilt bewegen, zou je hier meer tijd voor kunnen inplannen. Het helpt om het te formuleren in de vorm van een concrete actie, dus in plaats van ‘ik wil beter pianospelen’ ‘ik wil een kwartier per dag pianospelen’.

Aan welk gebied zou je de meeste aandacht willen geven? Dat hoeft niet per se je laagste score te zijn: je kunt in een bepaald gebied heel tevreden zijn met een ‘oké’, terwijl je ergens anders juist heel graag van ‘oké’ naar ‘geweldig’ wilt gaan.



Op pagina 20 vind je een versie op steenpapier die je kunt invullen (en uitwissen).



SCHRIJFSUGGESTIES

SCHRIJVEN HELPT JE OM TERUG TE KIJKEN EN NA TE DENKEN OVER GEBEURTENISSEN EN JE GEVOELENS DAARBIJ. HIER ZIJN EEN PAAR IDEEËN:

1. HOE ZORG IK VOOR MIJZELF? WAT KAN IK VERBETEREN?
2. WAT GING ER RECENT NIET ZOALS IK WILDE?
WAT HEB IK ERVAN GELEERD?
3. WELKE GEVOELENS STAAN IN MIJ DE WEG OM ECHT
TE GAAN VOOR WAT IK WIL?
4. WAT KAN IK NÚ DOEN OM DICHTER BIJ HET LEVEN
TE KOMEN DAT IK VOOR OGEN HEB?
5. WAAR KRIJG IK ENERGIE VAN? WAT KAN IK
DOEN OM ME VAKER VAKER ZO TE VOELEN?
6. VOLG IK ZELF DE ADVIEZEN OP DIE IK
ANDEREN GEEF?

JE KUNT NATUURLIJK JE EIGEN VRAGEN VERZINNEN
OF MEER VRAGEN VINDEN OP DE WEBSITE THEHAPPYLADDER.ORG



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.

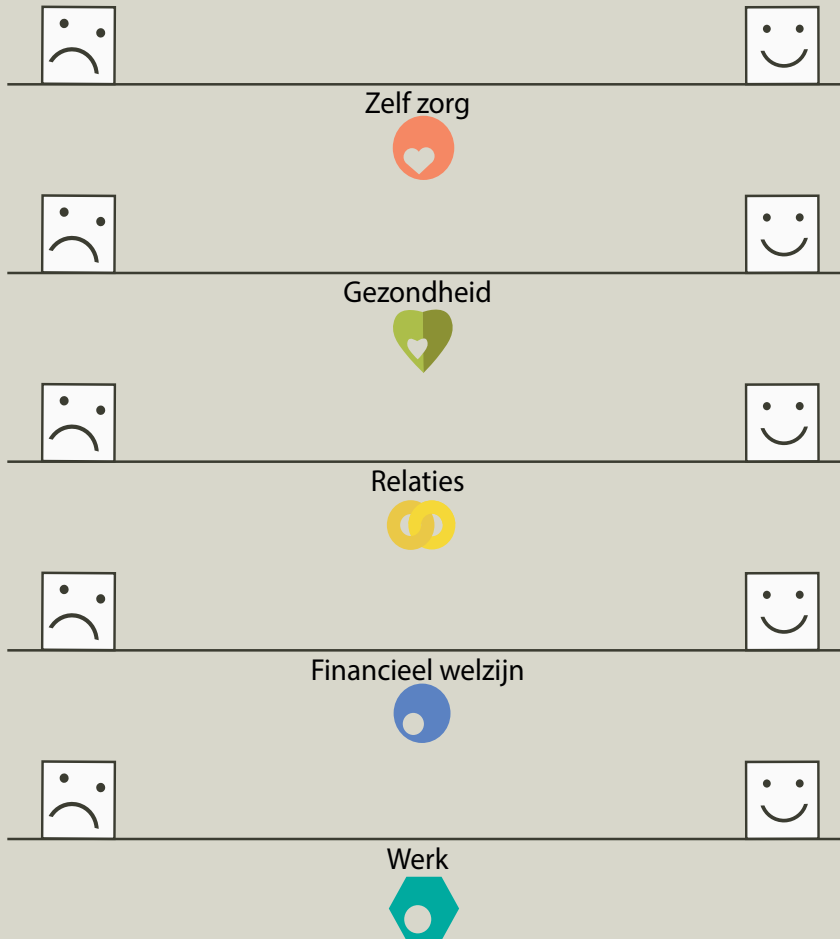
HET GRAS IS ALTIJD GROENER WAAR JE HET WATER GEEFT. - NEIL BARRINGHAM





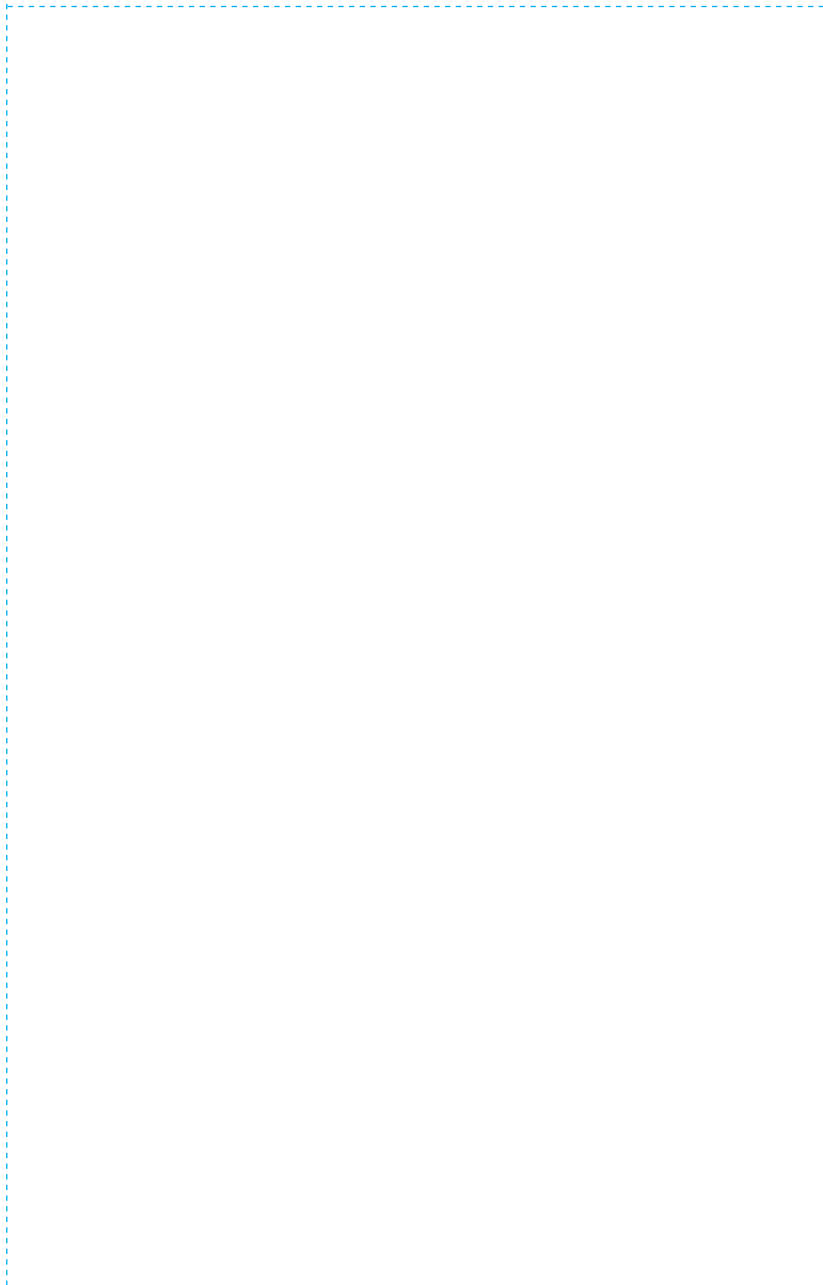
MIJN LEVENSPAN

Geef aan waar je nu bent en waar je over zes maanden wilt zijn.
Waar is het voor jou het belangrijkste om iets te veranderen?



JE HEBT MAAR WEINIG NODIG VOOR EEN GELUKKIG LEVEN. HET LIGT HELEMAAL
AAN JEZELF, AAN JE MANIER VAN DENKEN. - MARCUS AURELIUS





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



Op 27 september 2017 werd het woord 'self-care' opgenomen in de Oxford English Dictionary.

WERELDWIJD WORDT ER MEER DAN 4 BILJOEN EURO UITGEGEVEN AAN WELLNESS.

De app Headspace is ruim 65 miljoen keer gedownload.

MEDITATIE IS 2600 JAAR OUD EN WORDT BEOEFEND DOOR 200 À 500 MILJOEN MENSEN.

40% van de mensen vindt dat ze nauwelijks tijd voor zichzelf hebben. EÉN OP DE DRIE MENSEN FLOST NOOIT HUN TANDEN. Nederland heeft het laagste aantal burn-outs in Europa; Luxemburg en Slovenië hebben het hoogste.

VOOR VROUWEN IS 'VOOR ANDEREN ZORGEN' DE BELANGRIJKSTE REDEN OM ZELFZORG TE VERWAARLOZEN, VOOR MANNEN IS HET WERK.

13% van de mensen vindt het moeilijk om zich 's avonds of in het weekend te ontspannen.

SAUNA IS EEN FINS WOORD: FINLAND HEEFT 3 MILJOEN SAUNA'S OP 5 MILJOEN INWONERS.



WAT IS BELANGRIJK VOOR JOU?

STEL JE VOOR DAT JE GEZELLIG UIT ETEN BENT EN NA EEN HEERLIJKE AVOND BETAALT DE ANDER DE REKENING VOOR JE ER ERG IN HEBT. HOE VOEL JE JE DAARBIJ?

DAT HANGT ERVAN AF: als je veel waarde hecht aan gulheid of vriendelijkheid, geeft het je misschien een warm gevoel. Of het voelt juist een beetje dubbel: je vindt het heel aardig van de ander, maar je ben ook teleurgesteld, omdat je eigen gulheid niet aan bod is gekomen. Als eerlijkheid jouw ding is, had je de rekening waarschijnlijk liever gedeeld. Misschien voel je je aangetast in je onafhankelijkheid en betaal je liever voor jezelf. Kortom, hoe jij hierop reageert, hangt van je waarden af.

Je waarden maken je wie je bent. Ze geven richting aan de keuzes die je maakt. Als we niet volgens onze waarden handelen, raken we gefrustreerd en uit balans.

ONTDEK JOUW WAARDEN

Het doel van deze oefening is om een duidelijk antwoord te krijgen op de vraag: wat is voor mij belangrijk in mijn leven?

Stel jezelf deze vraag en noteer wat er in je opkomt.

Deze extra vragen kunnen je daarbij helpen:

A) Wanneer voelde jij je het allerbest? Omschrijf je gevoel.

Waarvoor voelde je je zo? Welke waarden speelden hierin mee?

B) Wanneer voelde je je boos, gefrustreerd of van slag? Waarom voelde je je zo? Tegen welke waarden ging dit in?

Hier vind je een aantal waarden ter inspiratie. Deze lijst is verre van compleet, je mag alles toevoegen wat je wilt, of op thehappy ladder.org kijken voor nog meer voorbeelden.

| | | | |
|---------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|
| Authenticiteit | Expertise | Onafhankelijkheid | Trots |
| Autonomie | Familie | Onbaatzuchtigheid | Trouw |
| Avontuur | Flexibiliteit | Ontwikkeling | Uitmuntendheid |
| Bedachtzaamheid | Gedrevenheid | Openheid | Van waarde zijn |
| Betrouwbaarheid | Geduld | Oprechtheid | Verantwoordelijk- heid |
| Commitment | Genot | Ordelijkheid | Verbeeldingskracht |
| Compassie | Gelijkheid | Originaliteit | Vertrouwen |
| Competitie | Harmonie | Passie | Verwezenlijking |
| Creativiteit | Hulpvaardigheid | Plezier | Vitaliteit |
| Dankbaarheid | Innovatie | Positiviteit | Volharding |
| Discipline | Inspiratie | Professionaliteit | Vriendelijkheid |
| Doorzettingsver- mogen | Integriteit | Rechtvaardigheid | Vriendschap |
| Eer | Intelligentie | Respect | Vrijgevigheid |
| Eerlijkheid | Kalmte | Samenwerking | Vrijheid |
| Empathie | Kwaliteit | Spiritualiteit | Waarachtigheid |
| Empowerment | Liefde | Spontaniteit | Waardigheid |
| Enthousiasme | Milieubewustzijn | Sportiviteit | Zekerheid |
| Erkenning | Moed | Stabiliteit | Zelfredzaamheid |
| Esthetiek | Nauwkeurigheid | Stijl | Zelfstandigheid |
| | Nieuwsgierigheid | Tolerantie | |



1. MEDITATIE IS EEN VAN DE EFFECTIEFSTE MANIEREN OM MET STRESS OM TE GAAN EN OM JE HUMEUR, JE CONCENTRATIE EN JE CREATIVITEIT TE VERBETEREN. MET TIEN MINUTEN PER DAG ZIJN JE LICHAAM EN GEEST AL GEHOLPEN.

2. UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT ONZE EMOTIES ZICH VASTZETTEN IN ONS LICHAAM. HET IS GOED OM EEN MOEILIJKE VERGADERING OF EEN EMOTIONELE ONTMOETING LETTERLIJK VAN JE AF TE SCHUDDEN. ADEM DIEP IN EN UIT EN SCHUD MET JE HELE LIJF.

3. HET IS WETENSCHAPPELIJK AANGETOOND DAT RITUELEN ONS HELPEN HEFTIGE EMOTIES DE BAAS TE BLIJVEN. EEN RITUEEL VERZINNEN VOOR IETS WAT JE SPANNEND VINDT, HOUDT JE ZENUWEN IN BEDWANG, GEEFT JE ZELFVERTROUWEN EN KAN JE ZELFS HELPEN OM BETER TE PRESTEREN.

4. GOEDE VOORNEMENS HEBBEN MEER KANS VAN SLAGEN ALS JE ZE EEN HANDJE HELPT. ZET DE WEKKER OP JE TELEFOON ALS REMINDER OM EEN GLAS WATER TE DRINKEN, OF DOWNLOAD EEN APP OM TE MEDITEREN.

5. HUMOR IS EEN GEWELDIGE STRESSONTLADER. HET HELPT ONS TE RELATIVEREN. ERGENS EEN GRAP OVER MAKEN GEEFT ONS HET GEVOEL DAT WE DE SITUATIE ONDER CONTROLE HEBBEN. ALS WE IETS GRAPPIGS ZIEN, HOREN OF LEZEN, VOELEN WE ONS DIRECT BETER. HET IS ZELFS GOED VOOR ONZE GEZONDHEID!



FOCUS OP DE DINGEN WAAR JE WAT AAN KUNT DOEN

VEEL MENSEN HEBBEN BEHOEFTE AAN ZEKERHEID, HET GEEFT EEN MATE VAN RUST. MAAR ONDANKS ALLES WAT WE KUNNEN PLANNEN, VOORBEREIDEN EN BEHEERSEN, ZIJN ER OOK TALLOZE DINGEN WAAR WE WEINIG AAN KUNNEN DOEN.

WAT WE WEL KUNNEN BEHEERSEN, zijn onze gedachten en ons gedrag. We kunnen kiezen hoe we met iets omgaan. Wij beslissen waar we op reageren, wat we ermee doen – of juist niet doen.

Het is aan ons waar we aandacht aan geven en wat we negeren. Focussen op de dingen die we kunnen veranderen, zorgt ervoor dat we beter omgaan met stress.





MET ANDERE OGEN

HOE WE ERGENS TEGENOVER STAAN,
BEPAALT IN GROTE MATE HOE WE ONS VOELEN.

BIJ PLOTSSELINGE OF HEFTIGE GEBEURTENISSEN worden we eerst overvallen door emoties – boosheid, schrik, gelukzaligheid etc. – en pas daarna komen de rationele gedachten. Meestal zijn deze eerste gedachten gekoppeld aan onze emoties, waardoor we geloven dat de situatie ook echt is zoals ons gevoel aangaf.

Het anders interpreteren van een situatie kan ons gevoel erbij ook veranderen. Er met andere ogen naar kijken, kan heel verhelderend zijn. Opeens zien we andere mogelijkheden waar we nog niet aan hadden gedacht. Misschien kunnen we ons zelfs afvragen of onze reactie wel terecht was.

De vragen die je hierbij aan jezelf kunt stellen zijn:

- Hoe zou ik dit anders kunnen zien?
- Wat is de meest vriendelijke verklaring die ik hiervoor kan bedenken?
- Wat zou ik zeggen tegen een vriend die in deze situatie zat?
- Hoe zou ik anders kunnen reageren?

Oefenen om er anders naar te kijken, kan ons helpen om verklaringen te bedenken waar we eerder geen oog voor hadden, om vriendelijker te reageren of minder boos te worden.