

## EERSTE HULP BIJ ALLEDAAGSE KWESTIES

**5** We printen wat af, zeker met al dat thuiswerken. Met die kostbare inktcartridges kan dat flink in de papieren lopen. Vijf tips om de kosten in toom te houden.

► pagina 20

## Geplukt

Kan ik dat eten? Ja! Boswachter Hanne Tersmette vindt eetbare planten in de berm, het park en het bos.

► pagina 22



## Voor het verven

Voor alle thuisklusers die in het voorjaar de schilderkwasten tevoorschijn willen halen: deze schilderstape maak het makkelijker en mooier.

► pagina 27

## TIPS VAN DE EXPERT

# ‘Egoïsme is heel gezond’

Goed voor jezelf zorgen is broodnodig, zeker nu. Coach Inger Strietman (41) legt uit hoe je een leuker mens wordt als je jezelf centraal stelt.

## CARIN RÖST

### Waarom is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen?

„Als jij niet goed voor jezelf zorgt, loop je leeg. We moeten veel, we willen voldoen aan de verwachtingen en denken aan alles en iedereen. Met vermoeidheid, stress en burn-outklachten als gevolg. Nu met corona hebben we onszelf extra hard nodig. Alles speelt zich thuis af: relaties, werk, kinderen. Daarbij hebben velen zorgen om hun financiën en gezondheid. Het is een superheftige tijd.

Het probleem is dat veel mensen vanuit hun opvoeding gewend zijn om het anderen naar de zin te maken. We zijn naar buiten gericht. Ik leefde zelf ook lange tijd zo, totdat ik een burn-out kreeg. Dat deed me inzien dat ik de levenswijze waarvan ik tot dan toe dacht dat die goed was, moest loslaten.”

### Hoe stel je jezelf meer centraal?

„Neem jezelf als vertrekpunt. Niet door te denken, maar door te voelen. Dit kun je bereiken door een paar keer per dag, het liefst op vaste momenten, vijf minuten op een rustige plek te gaan zitten. Doe je ogen dicht. Word je ervan bewust hoe je je voelt. Probeer je ademhaling te volgen. Vraag jezelf na afloop af waar je behoefte aan hebt. Door regelmatig deze korte aandachtsoefening te doen, kun je bewuste keuzes maken die goed voor je zijn. Dat is de basis van gezond egoïsme.”

### Dat is vast nog niet alles?

„Als we niet uitkijken worden we geleefd. Relatieveer daarom je agenda. Het voelt misschien alsof al die afspraken vaststaan, maar vrijwel alles is flexibel. Word er makkelijker in om afspraken af te zeggen of te verplaatsen. En wees daar ook eerlijk

**‘Relativeer je agenda. Het voelt misschien alsof al die afspraken vaststaan, maar vrijwel alles is flexibel’**

– INGER STRIETMAN

over: ‘Ik heb te veel afspraken achter elkaar gepland. Ik spreek liever op een ander moment af waarop ik er met meer aandacht bij ben’. De meeste mensen begrijpen dat prima.”

### Wat kun je nog meer doen om op te laden?

„Om zelfzorg structureel een plek in je leven te geven, is het goed om te weten wat voor jou werkt. Maak daarom een relaxlijstje met wat je leuk vindt om te doen. Bijvoorbeeld een film kijken, een avond in bad liggen of een cursus doen. Zelf vind ik het fijn om te lezen, naar muziek te luisteren, te wandelen met onze hond, te fietsen, dansen of mediteren.

Schrijven ontspant ook en helpt me om dingen te verwerken of helder te krijgen. Door zo’n opsomming te maken, heb je het beter in je hoofd zitten en kun je er makkelijker ruimte voor maken in je agenda. Als je erg gespannen bent, weet je soms niet meer wat je kunt doen om te ontspannen. Daarbij helpt het lijstje ook.”

### Hoe voorkom je dat gezond egoïsme doorslaat in ‘echt’ egoïsme?

„Daar hoeft je niet zo bang voor te zijn. Stel je een lange tafel voor waar aan de linkerkant onbaatzuchtigheid zit en aan de rechterkant egoïsme. Er zit ontzettend veel ruimte tussen links en rechts. Als je van links komt en gewend bent om veel

aandacht aan anderen te besteden, kom je echt niet zomaar aan de rechterkant terecht.

Gezond egoïsme gaat overigens niet alleen over zelfzorg maar ook over wat je wilt realiseren in het leven. Over doen wat je het liefst zou willen. Wil je bijvoorbeeld heel graag een opleiding volgen, een jaar de wereld rond of een hondenuitlaatservice opzetten? Dan moet je keuzes maken, want alleen zo kom je aan je dromen toe.”

*Mag ik even mijn aandacht. Gezond egoïsme in een wereld die continu om aandacht vraagt is verschenen bij Kosmos (€20).*

## MAAK TIJD VOOR JEZELF

### ► Herinnering in telefoon

Zet reminder(s) in je agenda voor jouw ontspanningsmomenten. Zo voorkom je dat je ze vergeet. Ook avonden voor jezelf kun je in je agenda zetten.

### ► Die wel, die niet

Wees selectief in je contacten. Bepaal aan wie je echt aandacht wilt besteden en wie een twijfelgeval is. Zo krijg je helder voor jezelf wie jouw prioriteit heeft en welke afspraak je misschien beter kunt afzeggen.

### ► Train je kind

Als je kleine kinderen hebt, leer ze dan zichzelf eventjes te vermaken of zet desnoods een scherm aan om tijd voor jezelf te creëren. Zo leren zij dat het belangrijk is om voor jezelf te zorgen en af en toe tot rust te komen. Goed voorbeeld doet goed volgen.

### ► Geen concessies

Doe niet van tevoren al concessies. Als je een middag voor jezelf nodig hebt, moet je dat ook zo tegen je partner zeggen. Haal daar niet van tevoren al een uur vanaf omdat je denkt dat de ander anders niet akkoord gaat.

FOTOKVANT WOUDE / ILLUSTRATIE MYRTHEEFFING

