

Dossier

FAMILIE, VRIENDEN, WERK,
HOBBY'S... WE HEBBEN EEN DRUK
LEVEN EN OVERVOLLE AGENDA'S.
HOE ZORG JE GOED VOOR JEZELF
IN EEN WERELD VOL PRIKKELS,
VERWACHTINGEN EN MENINGEN?



Vag ik
even mijn
aandacht?



- ROOS VONK IS HOGLERAAR SOCIALE PSYCHOLOGIE EN SCHRIJVER VAN HET BOEK *O NEE DIT GAAT OVER MIJ*.
- INGER STRIETMAN IS COACH EN SCHRIJVER VAN HET BOEK *GEZOND EGOÏSME*.



Pas op de plaats

Relaxter leven is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als de balans doorslaat, is het tijd om die bij te stellen. Hoe doe je dat, de balans bijstellen?

"We zijn vaak zó gefocust op anderen, dat we niet meer naar de stem vanbinnen luisteren," stelt hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk. "Het is goed om af en toe even pas op de plaats te maken en je aandacht naar binnen te richten. Hoe gaat het nu met me? Ben ik trouw aan wat ik belangrijk vind? Door



'Stel jezelf eens de vraag waarom je doet wat je doet'

aandacht te geven aan jezelf word je ook bewuster van de manier waarop je met mensen, situaties en je omgeving omgaat. Waarom doe je wat je doet? Wie wil je zijn? We hebben vaak het gevoel dat we veel te veel te doen hebben, maar tegelijkertijd willen we ook dat ons leven lekker dynamisch is. We zijn geneigd onze levens overvol te proppen. En al die dingen vinden we zo leuk of belangrijk, dat het moeilijk is om iets te schrappen. Af en toe een strenge ouder voor jezelf zijn, helpt. Dit levert je iets veel belangrijkers op, je hebt weer het gevoel dat het jouw tijd is, en jouw leven."

We moeten beter voor onszelf zorgen, wat liever zijn?

"Ja absoluut. Zelfcompassie en zelfwaardering zijn heel belangrijk. Probeer wat vriendelijker en niet veroordelend naar jezelf te kijken. We zijn vaak strenger voor onszelf dan voor anderen. Met een positief zelfbeeld zit je lekkerder in je vel, ben je optimistischer en heb je meer vertrouwen in jezelf. Jezelf bekritisieren breekt je innerlijke kracht. Door jezelf complimentjes te geven wordt die kracht juist sterker."


540%
van alle Nederlanders heeft geregeld het gevoel het te druk te hebben.

Zijn vrouwen meer op anderen gericht dan mannen?

Roos Vonk: "Onze sociale antenne is veel groter en staat altijd naar buiten gericht. Dat begint al als we jong zijn. Jonge meisjes vragen zich al af: Doe ik het goed? Voldoe ik aan de verwachtingen? Doe ik ertoe? Zorgtaken liggen ook veel vaker bij vrouwen. Als je altijd voor anderen hebt gezorgd, zit dat in je systeem. En anderen, je familie bijvoorbeeld, gaan dat dan ook van je verwachten. Maar je kunt het veranderen. Kondig gewoon aan dat je de zorg voor vader of moeder wilt delen omdat je meer tijd voor jezelf nodig hebt. Dan is iedereen alvast gewaarschuwd. Naarmate je ouder wordt, gaat dat zorgzame er wel wat meer uit. Je lichaam maakt meer testosteron aan. Je figuur gaat eraan, maar het goede is: je wordt ook onafhankelijker en kiest vaker voor jezelf."

21 uur per week besteden we aan zorgtaken. Dat is gemiddeld 3 uur per dag. Vrouwen besteden meer tijd aan zorgtaken dan mannen.

Nee zeggen

Wassen draaien, boodschappen doen: het is nooit klaar. Het helpt misschien als je het huishouden op een paar vaste momenten in de week doet. En een keer iets níét doen, is ook echt geen ramp. Maak van het huishouden sowieso een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Iedereen kan zijn handjes laten wapperen. Zeg niet te snel ja op een uitnodiging. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik denk er even over na.' Of: 'Ik kom erop terug.' Zo kun je rustig bedenken of je er de tijd en energie voor hebt.

'ZORG VOOR JEZELF'-TIPS

- Wandelen, muziek luisteren, yoga, een boek lezen... Schrijf op een briefje waar je blij van wordt. Hang dit in het zicht, zodat je er steeds aan wordt herinnerd om er tijd voor te maken.
- Verander van ambitie. 'Ik wil zo goed mogelijk mijn werk doen' wordt: 'Ik wil per dag meer tijd en energie overhouden voor mezelf.'
- Geef jezelf geregeld een compliment.
- Wees sociaal selectief. Van welke mensen in je omgeving krijg je energie en wie vreten energie? Probeer niet koste wat het kost vriendschappen voort te zetten.

PRESTATIEDRUK

Bijna 50% (!) van alle tienermeisjes voelt vaak de druk om aan hun eigen verwachtingen te voldoen. Bij jongens zijn dat er 3 op de 10. Ook jongvolwassen vrouwen voelen meer interne prestatiedruk: 7 op de 10 tegenover 5 op de 10 mannen. Jongens ervaren ook minder druk om aan andermans verwachtingen te voldoen.

Zorg goed voor jezelf

Inger Strietman, coach en schrijver van het boek *Gezond egoïsme*: "Gezond egoïsme betekent dat je om jezelf, maar ook om de ander geeft. Het is belangrijk dat je goed voor jezelf gaat zorgen. Stel jezelf om te beginnen geregeld deze drie simpele vragen:

1 Hoe voel ik me?

Het helpt vaak om even je ogen te sluiten en je af te zonderen. Wat voel je? Voel je ergens in je lichaam spanning? Voel je je verdrietig? Ben je moe? Heb je pijn? Hierbij stilstaan is essentieel. Als je niet weet hoe het met je gaat, weet je ook niet wat je nodig hebt.

2 Wat heb ik nodig?

Meer slaap? Minder stress? Meer tijd?

3 Hoe kan ik dit zo goed mogelijk realiseren?

De oplossing zit 'm vaak niet in grote stappen. Wil je meer slaap, dan kun je besluiten om een halfuurtje eerder naar bed te gaan en niet altijd eerst de keuken op te ruimen. Bekijk waar stress vandaan komt. Misschien heb je te weinig tijd voor ontspanning? Probeer op tijd van je werk weg te gaan voor een wandeling. En kun je echt niet onder die verjaardag uit? Ga dan gewoon even een uurtje. Geef dat ook van tevoren aan en bepaal een eindtijd waar je je ook echt aan houdt. En die overvolle agenda? Kijk waar mogelijk toch wat ruimte zit. Als je eerlijk bent, valt er altijd wel iets te schrappen. Prioriteiten stellen helpt hierbij en jouw zelfzorg is hier een van."



NATALIE FONTENI (49) IS GETROUWD, MOEDER VAN EEN DOCHTER (23) EN ZOON (16) EN WERKT FULLTIME ALS PROJECTMANAGER.

"In onze Surinaams-creoolse cultuur wordt vrouwen geleerd sterk te zijn. Ik heb altijd gehoord: 'Niet zeuren, draag het leven.' Dus toen mijn moeder vijf jaar geleden ernstig ziek werd, nam ik als oudste dochter automatisch de zorg op me. Mijn zus en broers hielpen ook, maar ik nam de regie. Mijn moeder was ook sterk. Een zusje van mij is jong overleden, maar mijn moeder gunde zichzelf geen ruimte voor verdriet. Toen ze ziek werd, woonde ze nog op zichzelf. Samen met mijn zus kookten we voor haar en wisten haar. Ik liep mezelf in die tijd echt voorbij, ik werkte fulltime en draaide ook mijn eigen huishouden. Ik was zo moe. Toen mijn zoontje een ongeluk kreeg, werd ik wakker geschud en dacht: nu moet ik voor mijn gezin kiezen! In mijn slaapkamer staat een altaartje. Daar vraag ik mijn voorouders om mij te ondersteunen. Als ik overweldigd raak door het leven, zeg ik hardop tegen mezelf: 'Het is oké.' Op zondag neem ik altijd een uitgebreid bad. Een 'wasi' noemen ze dat, een ritueel uit de Surinaams-creoolse cultuur. Deze baden zijn reinigend en helend. Ik sta stil bij de afgelopen week en bereid me voor op de komende. In het dagelijks leven zit ik erg in mijn hoofd, maar dan is er aandacht voor mezelf en mijn lichaam. Ik hoef even niets en kom helemaal tot rust."



1 op de 10 dochters van tachtigplussers is zwaar belast door mantelzorg.



N

NATALIE

‘Ik heb altijd
gehoord:
‘Niet zeuren,
draag het
leven’

Pak, top, (Expresso),
schoenen (Zara).



Energie tanken

Laten we wat milder voor onszelf zijn. De Engelsen hebben er een mooie term voor: self kindness. Ook als je voor een ander zorgt, is het belangrijk om jezelf niet te verliezen. Probeer voldoende ontspanning in te plannen om energie te tanken. Creëer rustmomenten en check geregeld hoe het met jezelf gaat. Doe wat je kunt en wees niet te streng voor jezelf. Het hoeft allemaal niet perfect. Accepteer jezelf zoals je bent. 'Alles wat er is, mag er ook zijn,' zeggen de boeddhisten, en zo is het.



Van 2014 tot 2023
is het percentage vrouwelijke werknemers met **burn-out-klachten** toegenomen van 14,30% naar 20,80%.



- *O nee dit gaat over mij* door Roos Vonk, € 17,50 (Meulenhoff).
- *Gezond egoïsme* door Inger Strietman, € 22,95 (Kosmos Uitgevers).

Bronnen: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen van de GGD, RIVM en CBS (2022), Sociaal Cultureel Plan Bureau, onderzoek Belevingen 2021, VZInfo.

YVONNE TEN BRUGGENCATE (59) IS GETROUWD, MOEDER VAN DRIE DOCHTERS (32, 30 EN 18) EN WERKT ALS FOTOGRAAF.

“Ik kan goed voor mezelf zorgen, maar heb dat wel moeten leren. Op mijn vijftigste heb ik het roer omgegooid en van fotograferen mijn beroep gemaakt. De beste beslissing ooit. Mijn eerste burn-out kreeg ik toen mijn moeder onverwachts overleed. Ik was 27, had een drukke fulltimebaan als filiaalmanager en was zwanger van mijn middelste dochter. Ik was compleet in shock en raakte in een depressie. Het kostte me mijn huwelijk. De tweede keer had ik kunnen zien aankomen. Alle waarschuwingssignalen waren er. Ik was moe, prikkelbaar, kon slecht tegen geluiden en had steeds minder behoefte aan contact. Ik dacht wel: wacht eens even, maar ik zat in een tredmolen waar ik niet uit kon. Er moest geld worden verdiend, ik moest een goede moeder zijn en een leuke vriendin voor mijn partner en vriendinnen. Maar toen mijn relatie uitging, stortte ik in. Gelukkig ben ik er weer bovenop gekomen. Ik ging fotograferen als therapie en leerde beter voor mezelf te zorgen. Ik hertrouwde, kreeg mijn jongste dochter en ik hoefde het allemaal niet meer alleen te doen. Dat was zo fijn! Nadat mijn oudste dochters het huis uit waren, kreeg ik meer tijd voor mezelf en heb ik besloten om van fotografie mijn werk te maken. Ik doe nu elke dag wat ik het allerleukst vind. Fotograferen is mindful voor mij. Ik ben dan echt in het moment. Verwonder me over hoe het licht valt en geniet van het contact met de mensen die ik op de foto zet. Ik vind het mooi dat ik herinneringen maak die ze nooit meer zullen vergeten.”





Y
YVONNE

‘Ik zat in
een tredmolen
waar ik
niet uit kon’

Vest (American vintage),
jumpsuit (de Bijenkorf).

tekst: Jolanda de Boer, illustraties: Jolanda de Boer, fotografie: Marjolijn Buisch, styling: Karen van der Knaap, visagiste: Astrid Timmer, voor verkoopinformatie zie inhoud.