MINI RETREAT

Voor ouders van zorgintensieve kinderen

TIPS, OEFENINGEN EN AFFIRMATIES

"ZORG VOOR JEZELF IS OOK LIEFDE VOOR JE KIND."

Ben je altijd “aan” in de zorg voor je kind? Heb je behoefte aan meer me- time en zelfzorg? Lees dan verder! In deze gids vind je oefeningen voor zelfzorg en tips over hoe jij een moment voor jezelf kan nemen, zonder schuldgevoel!

"RUST IS GEEN LUXE, MAAR NOODZAAK."

1,2,3 oefening

Kom in het hier en nu

noem 1 ding dat je hoort
noem 2 dingen die je voelt
noem 3 dingen die je ziet

Schrijf elke avond in een dagboek:

- Wat vond je vandaag moeilijk?
- Wat heb je vandaag gedaan voor jezelf?
- Waar ben je vandaag dankbaar voor?
- Wat zou je morgen anders kunnen doen?
- Waar was je vandaag trots op?

OPLAADMOMENTJE

Even een paar minuten voor jezelf

- Zet wat vaker een kruis in je agenda en vul deze naar eigen behoefte in.
- Zeg vaker “nee” tegen een ander, waardoor je tijd overhoudt voor jezelf.
- Gun jezelf elke dag een korte wandeling in je eentje.
- Zet je mobiel na 20 uur uit zodat je tijd overhoudt voor een lange douche, badsessie of meditatie.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat zelfzorg bij mantelzorgers stress en burn-out vermindert. Zelfzorg helpt mantelzorgers emotioneel veerkrachtiger te blijven en de zorg langdurig vol te houden (zie o.a. studies in Supportive Care in Cancer en International Journal of Geriatric Psychiatry). Het is dus geen luxe, maar een noodzaak.

Affirmaties voor ouders:

- IK MAG PAUZEREN, OOK ALS HET DRUK IS.
- ZORGEN VOOR MEZELF IS EEN DAAD VAN LIEFDE.
- MIJN RUST IS WAARDEVOL, NET ALS MIJN ZORG.
- IK BEN GENOEG, PRECIES ZOALS IK BEN.
- IK MAG VOELEN WAT IK VOEL, ZONDER OORDEEL.
- ELKE ADEMHALING BRENGT ME DICHTER BIJ MEZELF.
- ZELFZORG IS GEEN EGOÏSME, HET IS THUISKOMEN BIJ MEZELF.
- IK BEN EEN LIEFDEVOLLE OUDER, OOK ALS IK MOE BEN.