

(JE ZORGT) UIT.LIEFDE  
ZORG JE OOK VOOR JEZELF?



# Inleiding

Familiezorg doe je uit liefde. Voor je kind, je broer, zus of partner. Zorgen doe je vanuit je gevoel. Maar er komt ook veel op je af. Jij weet wat werkt voor jou! En wij van Surplus steunen je daarbij. Je staat er niet alleen voor.

In dit boekje vind je tips, weetjes en aanmoedigingen.

Heb je een vraag over mantelzorg? Of wil je dat iemand even luistert? Neem contact op met Surplus: 0162-748600.

# Jouw gezondheid

## Bewegen is goed, meer is beter

Is sporten een te grote stap? Begin de dag met een korte wandeling, beweeg met muziek, squat of fiets naar school of werk. Zoek een buddy en deel je doelen.





## Buurtsport- en welzijnscoaches

Wil je op een aangepaste manier bewegen? Zoek contact met een lokale buurtsport- of welzijnscoach. Hij of zij kent jouw buurt en weet wat er te doen is.

"HET BEGIN VAN ALLES, DAT BEN JE ZELF"

- MAAIKE -





## Apps die helpen

Sport-, yoga-, voedings- of meditatieapps kunnen helpen om jouw doelen te behalen. Dagelijks een herinnering of het instellen van een weekdoel motiveert om door te zetten. Check de VGZ Mindfulness app, Insight timer, 7 minute workout en Fitbit.

“VOOR JEZELF ZORGEN, MAAR HOE DAN?”

- JANNA -



## Eén ding tegelijk

Zorg voor rust in je agenda, je huis en in het onderhouden van sociale contacten. Multi-tasken kost veel energie. Deel de grote berg van zorg op in kleine stukken. Dit geeft rust en helpt je om te focussen. Wat is jouw doel voor het komende uur?



# Hoe is jouw balans?

## Loop je over:

Loop je over?

Er zijn verschillende signalen van overbelasting. Welke herken jij?  
Kruis ze aan in het rijtje.

- Ik ben vaak moe
- Ik slaap slecht
- Ik pieker veel
- Ik heb geen tijd voor sociale contacten en activiteiten
- Ik heb het gevoel te kort te schieten
- Ik heb moeite met concentreren en/of dingen vergeten
- Ik ben snel geïrriteerd en/ of gehaast
- Anders.....

Praat er over met je omgeving, de huisarts of met de consulent mantelzorg. Met wie deel jij je zorg?



**Not to do:**

---

---

---

---

## Maak een not-to-do list

- Wat kost jou het meeste energie?
- Wat kun je overdragen?
- Wat werkt niet voor jou
- Waar wil je mee stoppen?

“WAT ALS IK ZELF NIET KAN ZORGEN?”

EEN PLAN B ACHTER DE HAND HEBBEN GEEFT ME RUST.”

# Het draait om jou!

## Starten met stoppen

Heb jij het gevoel dat je maar doorrent?  
Start voor een nieuwe activiteit met stoppen.

- Zucht eens diep
- Hoe voelt je lichaam?
- Wat denk je?
- Waar heb je behoefte aan?

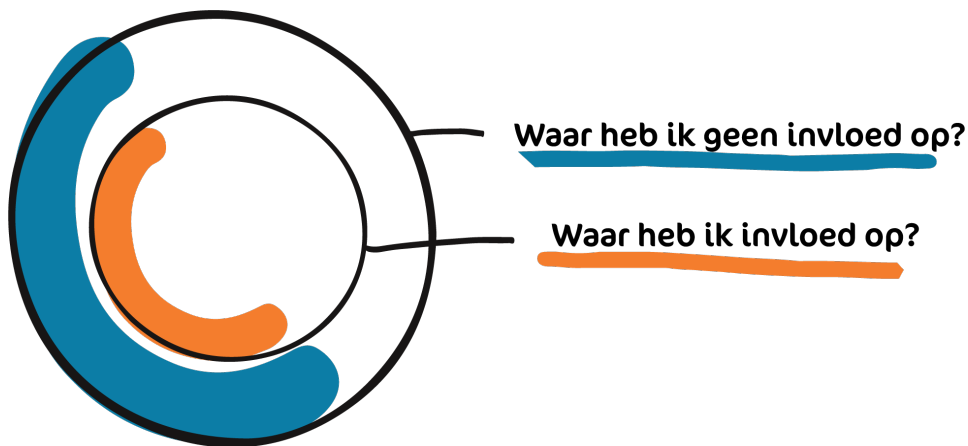




## Verwachtingen? Begrip voor een andere beleving

Verplaats je in de ander. Wat gebeurt er als je eigen verwachtingen of die van anderen niet uitkomen? Stel je open voor de beleving van de ander. Hoeveel prikkels zijn er? Welke behoefte heeft de ander? Welke behoefte heeft de omgeving? Wat werkt voor jullie?

"SURPLUS MANTELZORG IS ER OOK VOOR JE, ALS JE JE  
OVERBELAST VOELT, MAAR NIET WEEET WELKE HULP JE  
MOET VRAGEN."



## Wat komt er op je af?

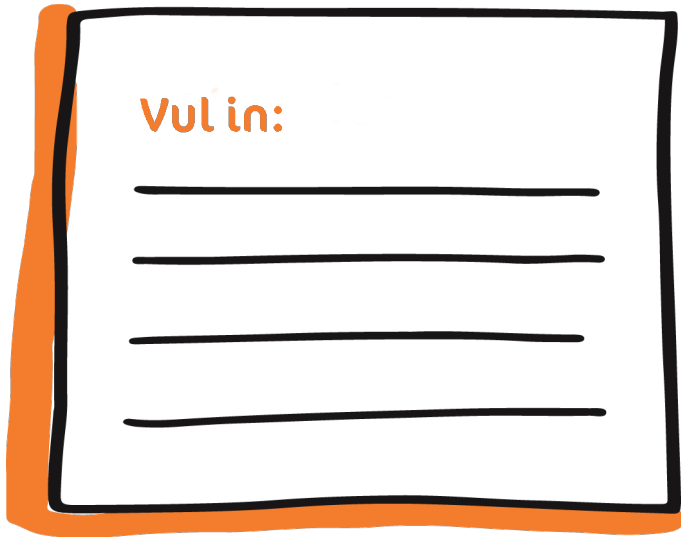
Teken een grote cirkel en daarin een wat kleinere cirkel. In de buitenste ring schrijf je wat er op je af komt, waar je moeite mee hebt en waar je geen invloed op hebt? In de middelste cirkel schrijf je waar je wél invloed op hebt?

- Kun je accepteren waar je geen invloed op hebt? (hoe een ander reageert, wachttijd, het weer)
- Wat kun je doen wat in je eigen invloedssfeer ligt (bijvoorbeeld hoeveel je eet, slaapt of ontspant)?

“IK GELOOF NIET IN PERFECTIE. MAAR WEL  
IN ZEGGEN: DIT BEN IK EN KIJK NAAR MIJ  
IMPERFECT ZIJN. DAAR BEN IK TROTS OP”

## Goodnight!

Maak elke avond voor het slapengaan een lijstje (desnoods in je hoofd). Noem drie dingen waar je die dag dankbaar voor bent geweest. Het is een heerlijke manier om de dag af te sluiten. Je komt in een fijne flow.



Vul in:

---

---

---

---



# Communicatie, meer dan wat je zegt

## Veel zeggen met weinig woorden

Maak gebruik van pictogrammen in huis voor structuur of het delen van emoties over een gevoelig onderwerp. Maak afspraken over de picto's. Wat betekenen de afbeeldingen? Leg je de kaarten op tafel of plak je ze op de koelkast? Of gebruik je de plaatjes in een gesprek?





## Neem NIVEA mee aan tafel

Soms beleven we in gesprek een situatie totaal anders! Reageer je vanuit nieuwsgierigheid, of vanuit wat je denkt dat de ander vindt of voelt?

*Niet Invullen Voor Een Ander!*

Wat kun je doen? Vragen stellen! En checken of een ander je begrijpt.

"IK BEN NIET WAT ME IS OVERKOMEN, MAAR WAT  
IK KIES OM TE WORDEN"

-EMILY-



## Schrijf het op in je (art)journal

Het opschrijven van gedachten helpt bij het in contact komen met gevoelens en het maken van keuzes. Laat regels of grammatica maar los, je doet het voor jezelf!

Uitdaging: Schrijf, maak of teken jouw of jullie eigen survival-kit. Wat helpt om balans te houden en goed voor jezelf te zorgen? Wat vind je fijn om te doen? Wat helpt als het je alleen even niet lukt?

"SOMS WEET JE PAS WAT STERK ZIJN IS,  
ALS DAT DE OPTIE IS DIE JE HEBT."

- JORIS -

## Houd het bij jezelf

Probeer niet te veel te spiegelen, maar begin bij jezelf. Het helpt daarbij om over gedrag te praten en niet over de persoon. Begin met ik, maak het specifiek en deel wat het met je doet... "Ik vind het niet fijn als er wordt geschreeuwd aan tafel. Hoe kunnen we hier een oplossing voor vinden?" Zo voorkom je miscommunicatie.





# Samen delen!

## Deelgenoten

Voel je je als mantelzorger onbegrepen door je omgeving? Maak contact met andere deelgenoten. Bijvoorbeeld op school, bij zorg of (aangepaste) sport. In jouw gemeente worden ontmoetingen voor mantelzorgers georganiseerd. Denk daarnaast ook aan online lotgenotencontacten via social media of meld je aan bij een patiëntenvereniging.







"NARE GEVOELEN EN GEDACHTEN ZIJN ALS EEN ONGEWENSTE GAST OP EEN FEESTJE. GA JE DIE UIT DE WEG? WIL JE DIE CONTROLEREN? OF GA JE HET AAN?"

- EMMA -

# Plannen en organiseren

## Vrije tijd, maak het mogelijk!

Het is super belangrijk om tijd voor je zelf te nemen en voor je relaties. Als zorg lang duurt, is ontspanning vaak het eerste wat afvalt. Denk aan sporten, een boek lezen of bijpraten met die ene vriend of vriendin. Zit je hierin op een lijn met mensen om je heen?





## Vraag hulp

Misschien vind je hulp vragen lastig, maar bedenk wel, dat jouw familie of vrienden het erg fijn vinden om ook iets voor jou te betekenen. Hoe groter je kringetje, hoe beter jij de zorg voor je kind kan volhouden.

“VERJAARDAGEN ZIJN TE DRUK, MAAR IK VOEL ME  
SCHULDIG ALS IK ALLEEN GA. DAAROM GAAN WE  
SAMEN OP EEN ANDER MOMENT ALS HET RUSTIGER  
IS OF WE BEELDBELLEN.”



## Plan leuke dingen

Maak een overzicht van leuke dingen om te doen, alleen of samen. Bijvoorbeeld in de vorm van een kletsstof die je samen vult met een bucketlist. Maak afspraken over het budget, leuke dingen hoeven niet duur te zijn.

1. -----
2. -----
3. -----

"HET KNAAGT AAN ME ALS IK VOOR MEZELF KIES.  
DAAROM HOUD IK MEZELF VOOR WAAROM IK DAT DOE EN  
WAT ER KAN GEBEUREN ALS IK DAT NIET DOE."



"DURVEN IS EVEN JE EVENWICHT VERLIEZEN, NIET  
DURVEN IS UITEINDELIJK JEZELF VERLIEZEN."

- JONAS -

## Communiceren over zorg en hulp

Niemand kent jouw familie en zorg beter dan jijzelf. Jij bent degene met het overzicht en dus ook de regie. Vraagt degene voor wie je zorgt zelf hulp? Of juist niet? Maak voor jezelf een overzicht van afspraken. Dat helpt om regie te houden over je eigen zorg. Nee zeggen mag!





## Hulp nodig bij het regelen van zorg?

Jouw gemeente biedt onafhankelijke cliëntondersteuning. Deze helpt je gratis om zorg te organiseren als je er zelf niet uit komt. Denk aan het regelen van een woning, geldzaken of dagbesteding. Ook een mantelzorgmakelaar helpt met regelen. Vraag bij je zorgverzekeraar na of een mantelzorgmakelaar wordt vergoed.





"IK MAAK EEN LIJSTJE VAN KLEINE DINGEN DIE IK  
KAN DOEN DIE MIJ RUST EN EEN GOED GEVOEL GEVEN.  
ALS IK OVERWELDIGT RAAK, DAN PAK  
IK MIJN LIJSTJE ERBIJ"

-EMIEL-



## **Meer informatie over mantelzorg?**

Kijk op [www.surplus.nl/mantelzorg](http://www.surplus.nl/mantelzorg) naar de contactgegevens.

### **Redactie:**

Leonie Willemse

Loes Janssens

### **Vormgeving:**

Madycke Dielemans

Dit boekje is gemaakt in samenwerking met de team mantelzorg en jongerenwerk van Surplus.

## **Positieve gezondheid**

Deze gids is gemaakt op basis van de pijlers van positieve gezondheid\*. Volgens deze denkwijze is gezond zijn veel meer dan een gezond lichaam. Het gaat over veerkracht, aanpassingsvermogen, zelf regie voeren in het leven maar ook om een fijn sociaal leven en je bovenal mentaal lekker voelen ondanks alle dagelijkse uitdagingen. Al deze aspecten bepalen hoe jij je voelt. Het gaat om het vinden van de juiste balans voor jou. De volgende pijlers in het leven bepalen of jij je gezond voelt of niet:

1. Lichaamsfuncties: je gezond voelen, bewegen, fitheid
2. Mentaal welbevinden: vrolijk zijn, concentreren, omgaan met verandering, jezelf accepteren
3. Zingeving: zinvol leven, levenslust, blijven leren
4. Kwaliteit van leven: genieten, lekker in je vel zitten, balans
5. Meedoen: sociale contacten, erbij horen, samen leuke dingen doen.
6. Dagelijks functioneren: zorgen voor jezelf, kennis van gezondheid, kunnen werken.

\*Onderzoek door Huber





surplus