

Inhoud

<i>Opgedragen aan...</i>	6
Voorwoord door Diederik Gommers	7
Inleiding	8
Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept	11
Kies je recept	12
Recepten	14
Nawoord	90
Over de schrijvers	91
Over de boeken Klein Geluk	92
Snel zoeken op kernwoord	93
Je eigen inspirerende boeken, websites, tips en ideeën	96

Opgedragen aan...

*Al twee weken lag ze op een isoleerkamer, een oude Marokkaanse dame.
Ze sprak geen woord Nederlands, ook geen Frans. We moesten het doen
met gebaren en plaatjes.*

*Op een dag zag ik door het raam een collega bij haar zitten. Ze lachten, hun ogen
zo vrolijk en hun stemmen in twee totaal verschillende talen, klonken heel geanimeerd.
'Waar hádden jullie het toch over?', vroeg ik mijn collega even later stomverbaasd.
'O, zij vertelde over haar dorp, haar vriendinnen en hoe ze daar theedronken als
de zon onderging. En ik vertelde haar over onze boot, dat ik elke woensdag
naar volleybal ga en dat ik ook altijd graag naar de ondergaande zon kijk.' Ik keek
blijkbaar héél moeilijk, want de vrouw en mijn collega barstten tegelijk in lachen
uit en zwaaiden nog even naar elkaar door het raam.*

*Dit boek is voor iedere zorgprofessional die veerkrachtig en gezond wil zijn.
Zodat je op jouw unieke manier het verschil kunt maken, door precies het goede
te doen of te zeggen, op precies het goede moment.*

Voorwoord

Een voorwoord over *goed voor jezelf zorgen*, ik schrijf het graag, het is belangrijk. Ik houd dit drukke bestaan bijvoorbeeld alleen maar vol door genoeg te slapen en door één weekenddag te besteden aan hockey, tuinieren en klussen. Zo raakt mijn hoofd leeg en kan ik helemaal ontspannen en opladen.

Ik zie in drukke tijden een verschil bij de professionals op onze Intensive Care. Sommigen blijven relaxed en daardoor in staat om iets extra's te doen voor patiënten en hun familie. Daar heeft de groep die moe en kortaf is, meer moeite mee. Zorgen zij dan minder voor zichzelf? Ik weet het niet. De mensen die regelmatig sporten, houden het in ieder geval het beste vol. Voor een team is het belangrijk dat de teamleden in balans zijn. Dan is er flow, dan is er ruimte voor maatwerk in plaats van regels.

Het zou mooi zijn als werkgevers bij hun werknemers checken wat ze nodig hebben om gezond te zijn. Onze teammanager doet dat bijvoorbeeld tijdens wandelingen. Dit inspirerende boek is een prima hulpmiddel om, geheel op maat, goed voor jezelf te zijn. Ik beveel het van harte aan.

Groet,

Diederik Gommers

Hoogleraar IC Geneeskunde en Intensivist Erasmus Medisch Centrum



Inleiding

Dit boek is voor jou: medewerker in de Zorg.

Met dit boek heb je een cadeau in handen gekregen dat je kan helpen om (nog) beter voor jezelf te zorgen. Zodat je vervolgens je prachtige werk (nog) beter kunt uitvoeren. Iedereen die professioneel voor anderen zorgt, weet heel goed hoe moe je kunt worden. Want of je nou verpleegkundige of arts in een ziekenhuis bent, of je werkt in de jeugdzorg, gehandicaptenzorg, kinderopvang, psychiatrie, ouderenzorg of in het sociaal werk: er zijn patiënten of cliënten met intense verhalen die van jou afhankelijk zijn. Er zijn grote verantwoordelijkheden, wisselende diensten, personeelstekorten en steeds maar weer andere maatschappelijke omstandigheden.

Leefstijl, preventie en Positieve Gezondheid

Waar je ook werkt, het is heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Dat doe je uitstekend voor anderen, maar vaak minder goed voor jezelf. Maar als jij niet goed voor jezelf zorgt, heeft dat een negatief effect op jou, je patiënten of cliënten en je sociale netwerk. Zorgen dat je mentaal gezond en fit blijft is dus niet egoïstisch, maar noodzaak. Een gezonde leefstijl en daardoor het voorkomen van ziekten is nu ook in de politiek een agendapunt. De Positieve Gezondheid van onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber wordt op verschillende terreinen in grote delen van het land geïmplementeerd. Het legt het accent op jezelf, op je veerkracht en op wat jouw leven betekenisvol maakt. Hiermee helpt Positieve Gezondheid om jouw behoeften centraal te stellen, te midden van de dagelijkse hectiek.

Inge en Maria


Inge traint zorgprofessionals, is docent Mindful Coachen en geeft bedrijfstrainingen. Maria werkte veertig jaar in de gezondheidszorg: in ziekenhuizen, privéklinieken, onderwijs, thuiszorg en terminale zorg.

Zij hebben beiden geleerd goed voor zichzelf te zorgen en maken daar ook echt tijd voor vrij. Om 's morgens 'de dag te redden' neemt Inge bijvoorbeeld een duik in zee of in de IJssel, ze maakt (daarna) ruim gebruik van warme kruiken en ze schaatst in de winter een paar keer per week. Maria neemt graag een koude douche, ze brengt regelmatig tijd door op haar picknickkleed in een weiland en ze houdt van improviserend mantra's zingen. Ze delen hun kennis en ervaring via hun boeken: *Handboek voor klein geluk* (2012), *Klein geluk voor de mantelzorger* (2016) en *Klein geluk als je ziek bent* (2020). Al tien jaar geven ze vrolijke workshops en trainingen, met steeds hetzelfde onderwerp: hoe zorg je nóg beter voor jezelf.

Klein geluk voor de zorg

Dit boek staat vol met recepten voor Klein Geluk. Het is een bloemlezing van recepten uit de vorige drie boeken, speciaal bewerkt voor jou, medewerker in de zorg.

Heb je het te druk? Voel je je gespannen? Ben je te moe? Dan is dit een cadeau op het juiste moment. De veertig recepten, bijvoorbeeld 'Even pauze', 'Gun jezelf het beste', 'Creatiever denken', 'Makkelijk mag' en 'Dit is mijn grens', helpen om je gevoel van welbevinden te vergroten. Bij elk recept geeft iemand die in de zorg werkt eigen specifieke tips om veerkrachtig te blijven.



Teun Toebes, Sander de Hosson, Sabine Uitslag, Eefje van Keeken, bajesbroeder Rik en vele anderen vertellen hoe zij dat doen.

Dit is geen boek om van voor naar achter te lezen. Je kunt erin bladeren en kijken waar je oog op valt. Je kunt ook de gebruiksaanwijzing (op bladzijde 11) volgen en kiezen wat jou op dit moment goeddoet.

We hopen dat de recepten je leven verrijken en lichter maken.

Inge Jager en Maria Grijpma



Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept

Sta stil bij hoe je je voelt. Wat is op dit moment je behoefte?

De recepten voor Klein Geluk in dit boek zijn ingedeeld in de volgende zes categorieën: Koestering, Energie, Inspiratie, Ontspanning, Rust en Vrolijkheid. Zoek een categorie die overeenkomt met je behoefte. Kies uit deze categorie een voor jou aantrekkelijke titel of onderwerp.

Ga naar het recept; ze staan op alfabet. Volg de stappen van het recept. Bij bijna elk recept staan boeken en websites genoemd, ter inspiratie en verdieping.

Sommige recepten spreken je aan, andere niet. Af en toe 'een nieuwe smaak uitproberen' kan verrassend zijn! Voel je vrij om de recepten aan te passen aan je eigen voorkeuren. Net als bij een kookboek: broccoli in plaats van wortel is ook goed. Sommige recepten worden bij meerdere categorieën genoemd.



Even pauze

Behoeftte aan: ontspanning en rust

Je komt net binnen, boodschappen gedaan na je vroege dienst, je band raakte lek, het laatste stuk gelopen. Er ligt een briefje van de buurman of je de poes eten wilt geven. Dan gaat je telefoon: of je een extra dienst wilt draaien. De buitenwereld is overweldigend. Hoog tijd voor je binnenwereld.

Recept

Je laat NU alles los, wat zich van buitenaf aandient. De tas met boodschappen zet je opzij en ook je telefoon leg je weg.

Je staat stil en voelt je voeten stevig op de grond, je sluit even je ogen. Je legt je hand op je buik en haalt diep adem.

Loop naar de keuken. Kies je favoriete thee en zet water op. Pak je lievelingsbeker en warm die voor met wat heet water. Zet hem klaar op een dienblaadje, eventueel met honing, citroen of een blaadje munt erbij.

Je oog valt op een bloem en misschien heb je wat chocola, ook die gaan op het dienblad.

Het water heeft gekookt en je giet de thee op. De geur en warme damp zweven naar je gezicht, je voelt en ruikt de thee. Ga zitten en zet het blad neer. Laat jezelf zwaar worden op de stoel. Pak de beker en leg je handen eromheen. Voel de warmte en de damp en ruik de geur die sterker wordt naarmate de beker dichterbij je mond komt. Neem een slok en voel de warme thee langzaam naar beneden stromen. Alles met aandacht van begin tot einde.

Jij bent daar met jezelf op een plek die er altijd voor je is: binnen.

Met deze rust vanbinnen, kun je uitdagingen van de buitenwereld beter aan.

Ik ben mantelzorgexpert. Elke avond plan ik mijn pauzes voor de volgende dag in mijn volle agenda. Drukke dag? Extra pauzes! Het zijn afspraken met mezelf. Ik houd me er aan, net zoals ik me aan afspraken met een ander houd. In zo'n pauze ga ik douchen of wandelen, een tijdschrift lezen of een 'happy stone' beschilderen. Ik voel me rustig ondanks die volle agenda.

(Roelie van Guldener, www.roelievanguldener.nl)

Informatie

Zoek op internet: Japanse theeceremonie.
www.nieuwtij.nl – School voor zelfontwikkeling en wijsheid.

Lezen

Eline Snel, *Stilzitten als een kikker*.
Jon Kabat Zinn, *Waar je ook gaat, daar ben je*.



Het hoeft niet alleen: over hulp vragen

Behoeftte aan: koestering en inspiratie

Heb jij vroeger ook geleerd om zelf je problemen op te lossen? Dat lukt waarschijnlijk prima, tot je met een nieuwe baan begint en ineens ook mantelzorgver van je zieke moeder wordt. Of een andere ingewikkelde combinatie tegenkomt in je leven.

De mensen om je heen zeggen al weken vriendelijk dat je het niet allemaal alleen hoeft te doen. Ze zeggen dat je om hulp moet vragen. Ze bieden die hulp zelfs aan. Maar dat ben je niet gewend, je zet een tandje bij met alle gevolgen van dien.

Dit recept helpt je om in te grijpen, hulp te vragen en een stap te zetten, voordat het uit de hand loopt.

Recept

- Start met het maken van een lijstje met alle dingen die je te veel zijn of waar je last van hebt. Misschien schrik je van zo'n lange lijst, variërend van de puinhoop in je huis, de kant-en-klaar maaltijden die je al dagen eet tot het feit dat je zo moe bent.
- Vraag een vriend om hier samen naar te kijken. Kies één ding uit waar je iets aan wilt doen, bijvoorbeeld de puinhoop in huis. Hoe zou je voor dit onderwerp de last kunnen verminderen? Welke hulp van anderen is hierbij nodig? Schrijf alle mogelijkheden op je lijst. Bijvoorbeeld de kinderen leren om hun spullen op te ruimen, gezamenlijk een uur schoonmaken in huis of het regelen van een poetshulp. Schrijf op wie jou waarbij gaat helpen en wanneer. Bijvoorbeeld: ik ga vanavond mijn schoonzus vragen om deze week samen de kinderkleding uit te zoeken.
- Is de puinhoop onder controle? Maak dan een plannetje voor een volgend onderwerp om aan te pakken en hulp bij te vragen.

Op deze manier wordt het nog gezellig ook en voel je je meer verbonden met de mensen om je heen.

Ik ging maar door: cliënten overnemen, stagiaires begeleiden, naar mijn vader, nog meer cliënten overnemen, een training geven, oma zijn, mijn huis poetsen en elke dag koken want dat kan ik het best. Mijn vriendinnen waarschuwden me, maar ik was niet te stoppen. Nu ben ik al een maand knock-out, ik kan helemaal niks meer.

(Gülây, thuiszorgmedewerker)

Informatie

Zoek op internet: om hulp vragen.

www.assertief.nl/tips.

www.mantelaar.nl – Gedreven zorgstudenten ondersteunen jou en je familie.

www.wijzijnmind.nl – Samen psychische gezondheid verbeteren.

Lezen

Gabor Maté, *Wanneer je lichaam nee zegt*.

Hannie van Genderen, *Patronen doorbreken*.

Marianne Power, *Help me!*