

**Hoe houd ik zelf mijn
hoofd boven water?**



Hoofdstuk 5. Hoe houd ik zelf mijn hoofd boven water?

5.1. Zelfzorg, want je kunt niet schenken uit een lege theepot

Als mantelzorger ben je zo druk met zorgen voor anderen, dat je jezelf ergens onderweg kwijtraakt. Mijn wake-up call? Die kwam bij de kapper. Daar zat ik, eindelijk een moment voor mezelf, toen de kapster me een kopje muntthee gaf. En ineens voelde ik de tranen prikken. ‘Gaat het?’ vroeg ze.

‘Ja hoor,’ snikte ik, ‘ik zit er echt helemaal doorheen.’ En zoals kappers dan doen, die luisteren en geven je een knuffel. (28)

Maar dat was het moment waarop ik besepte: ik was zó gewend om te geven, dat ontvangen me compleet overviel. Hoog tijd om daar iets aan te doen.

Gouden regels voor zelfzorg

Zeg vaker nee. Ja, echt. Probeer het eens: “Nee, ik kan nu echt niet helpen.” Voelt misschien ongemakkelijk, maar werkt bevrijdend.

Plan iets voor jezelf in, desnoods een afspraak met jezelf om je nagels te lakken of een kop thee te drinken zonder onderbroken te worden. Tijd voor jezelf is geen luxe, maar een levensbehoefte.

Humor is heilig. Soms kun je kiezen: lachen of huilen. Kies zo vaak mogelijk voor lachen (en als dat niet lukt, weet dan dat een goede huilbui ook oplucht).

Herken de signalen van overbelasting

Overbelasting sluipt er vaak in, als een dief in de nacht. Eerst slaap je wat slechter, dan voel je je chronisch moe en voor je het weet loop je rond als een uitgewrongen vaatdoek. Maar een opgebrande mantelzorger helpt niemand, dus herken de signalen op tijd:

- Altijd moe, zelfs na een nacht slapen.
- Hoofdpijn of pijn in nek, schouders en rug.
- Hyperventilatie (als je ademhaling in de stressmodus blijft hangen).
- Vergeetachtigheid (waar had ik mijn sleutels nou... oh, in de koelkast. Top).
- Snel geïrriteerd of emotioneel.
- Een constant gevoel van tijdsdruk en je opgejaagd voelen.

Herken je er een paar (of allemaal)? Dan is het tijd om aan de rem te trekken en ruimte voor jezelf te maken.

Tips om zelf staande te blijven

- Plan me-time in je agenda. Niet als “misschien” of “als ik tijd heb”, maar als een vaste afspraak met jezelf.
- Doe iets waar je energie van krijgt: wandelen, lezen, tuinieren, een warme douche zonder dat iemand op de badkamerdeur bonkt; alles wat jou ontspant.