**Zelfzorg**

Dat betekent letterlijk: voor je-zelf zorgen.
Het omvat alle acties die je onderneemt om te zorgen voor je lichamelijke, geestelijke en emotionele welbevinden.
Het is een voortdurend balanceren tussen: wat vraag ik van mezelf, wat doe ik voor mezelf en de mensen die ik graag zie, wat wordt er van mij gevraagd of verwacht in mijn omgeving, vanuit de maatschappij, wat vind ik belangrijk in het leven, wat wil en kan ik voor mezelf en hoe vind ik daar een evenwicht in zodat ik op het eind van de dag, week, maand…er met voldoening, en zonder te veel negatieve energie, ofwel stress, op terug kan kijken?

Om gelukkig en gezond te zijn, hoeft niet alles perfect te zijn. In realiteit doen we al eens zaken die nu eenmaal moeten gebeuren ook al vinden we die niet fijn, of doen er zich situaties voor die lastig of pijnlijk zijn.
Een aantal zaken zal je elke dag uitvoeren, andere doe je met minder regelmaat.

Een ergotherapeut kan je helpen bij:

* Uitzoeken welke waarden voor jou belangrijk zijn en hoe je daar voor jou betekenisvolle activiteiten aan kan koppelen
* In kaart brengen welke verwachtingen jij voelt voor je zelf en vanuit je omgeving
* Analyseren wat je geestelijke en lichamelijk aan kan, eventueel samen met andere professionals
* Door middel van hulpmiddelen en strategieën balans vinden in die zelfzorgactiviteiten doorheen het dagdagelijkse leven

Voorbeelden van zelfzorgactiviteiten kunnen zijn:

* Jezelf aankleden met kledij waar je je goed in voelt
* Naar toilet gaan zonder hulp
* Jezelf wassen, je uiterlijk verzorgen
* Zorgen dat je eten en drinken kan nuttigen waar jij de voedingswaarden uithaalt waar je nood aan hebt
* Je rekeningen tijdig betalen
* Minder werken om meer tijd te hebben voor andere zaken
* Meer werken, want je doet je job graag én het geeft je financieel meer ademruimte
* Activiteiten doen die je ontspannen en opladen, indien je daar nood aan hebt
* Grenzen stellen aan het gedrag van anderen of gedrag van jezelf
* Mindfulness, meditatie of bezinningsmomenten inlassen in je dag
* Een netwerk organiseren om eventueel moeilijkheden op een meer diepgaande manier aan te pakken
* …

Wat vooral belangrijk is om te weten over zelfzorg, is dat die balansoefening voor ieder een uitdaging is. Zelfzorg, keuzes maken vanuit je eigen waarden, is iets wat je – jammer genoeg- weinig of niet op de schoolbanken leert.
Jouw keuzes en levensstijl wordt grotendeels bepaald door je opvoeding, en de mensen die je gaandeweg op je pad tegenkomt. Veel mensen zijn zoekende naar hoe te leven vanuit hun passie en hun waarden.
Voor jezelf zorgen is een stevige uitdaging en pittige waardenoefening.

Het is dus niet onlogisch dat wanneer je getroffen wordt door COVID, je terecht komt in een gevecht waarbij je heel weinig kan, heel veel wil en tegelijk niet kan controleren hoe de ziekte je treft.
De balans kwijtraken en zoeken naar hoe op een betekenisvolle manier voor jezelf te zorgen wordt een missie.
We geven hieronder inspiratie mee om gedurende je herstel te komen tot een voor jou waardevolle daginvulling, met handige en werkbare keuzes en vooral voldoende aandacht voor zelfzorg.

Een leven in herstel vanuit je eigen waarden

Herstellen van COVID vraagt veel kracht. Mild zijn voor je hoofd, lichaam, ziel en emoties zijn onontbeerlijk in dit proces. Waarden kunnen daarin dienen als een kompas, die een heldere richting geven. Waarden is alles wat je helpt om je te bewegen in de richting van een levenswaard leven, alles waar jij in het leven belang aan hecht.

Voorbeelden zoals liefde, gezondheid, respect, openheid, vertrouwen, veiligheid, voorzichtigheid, … kunnen jouw leven richting geven.
Doordat COVID je leven overhoop gooit, lijkt het alsof je er plots niet meer kan zijn voor je gezin, familie of vrienden. Plots ben jij afhankelijk van anderen.
Toch kan je tijdens deze periode waardegerichte keuzes blijven maken in jouw leven.
Startend met de allerkleinste stap eerst, door elke dag opnieuw jouw waarden te vertalen in een doel of handeling.
Je kan bijvoorbeeld nog steeds warmhartig zijn, door er voor te zorgen dat je ’s ochtends elk kind van je gezin hebt gezien, goeiemorgen hebt gezegd, een knuffel of een kusje te geven.
Je kan je liefde en dankbaarheid tonen, door je partner te bedanken voor het overnemen van taken, ook al had je die liever zelf gedaan.
Je neemt vrede met lasagne uit het pakje, want je krijgt er een gezellig en liefdevol gezinsmoment voor in de plaats.
Voor jezelf zorgen tijdens je herstel betekent nu even niet dat je twee keer per week met je vriendin kan gaan joggen. Het betekent wel dat je voldoende pauzes inlast doorheen de dag, omdat je weet dat dat goed voor je is en die vriendin eens smst, dat je een moeilijke dag hebt gehad.
Vind je het onaangenaam om afhankelijk te zijn van anderen? Probeer dan je autonomie te vinden in andere zaken die je wél kan.
Laat de waterkoker, mok en thee in je buurt zetten, zo kan je voor jezelf een kop thee maken zonder teveel energie te moeten investeren.

Wie weet leer je door je ziek zijn écht wat je waarden zijn en ook wat je helemaal niet fijn vindt. Je leert plots dingen over jezelf die je behoorlijk confronterend vindt. Was presteren voor jou belangrijk? Misschien kom je tot de veronderstelling dat je eigenlijk meer belang hecht aan familie. Het stelt je waarschijnlijk teleur dat wanneer je terug kan wandelen, die route van 5 km nog niet lukt en je het moet houden op 1 km.

Herstel gebeurt niet zonder herval. Fietsen leer je ook niet op de snelweg. Sta open om hierbij stil te staan, zo kan je bewuster kiezen.
Met die kleinste stap eerst en alle stappen die daarop volgen bouw je aan de doelen van een levenswaard leven.

Loskomen van je gedachtenstroom

Controle willen hebben is heel menselijk. Wij hebben allemaal een oerbrein met maar 1 functie: ervoor zorgen dat we overleven. Elke dag maakt ons hoofd tot 70.000 gedachten /dag waarvan 40.000 negatieve. Dat is voor iedereen zo.
Die gedachten kunnen handig en werkbaar zijn en soms zijn ze ook erg onhandig en brengt het ons verder weg van waar we naartoe willen. Piekeren is hier een mooi voorbeeld van.
We gaan dus zoveel mogelijk proberen controleren door ofwel te vechten of te vluchten om het probleem dat ons hoofd ziet op te lossen.
We zijn van nature geboren overlevers, probleemontdekkers - en fixers.
Het is mogelijk dat je vluchten herkent in dingen die je vroeger reeds deed voor je ziek werd, zoals: alle mogelijke artikels lezen, elk journaal bekijken, je verliezen in je facebook en instagram-feed, de ene netflix reeks na de andere binge-wachten, een paar glazen alcohol drinken om te kunnen slapen, shoppen wanneer je een slechte dag hebt…
Vechten doen we dan eerder tegen de angst en deze willen onderdrukken, uitleg geven, raad vragen aan artsen, vechten tegen je eigen grenzen, je agenda, snauwen op je partner of bijten tegen de gezinsleden, analyses maken in je hoofd, …
Het zijn ook strategieën waardoor we aan onze zorg ontsnappen en vooral weg bewegen van onszelf en anderen.
We stoppen ons hoofd vol met nieuwe informatie, vergelijken ons leven met dat van anderen en vinden geen rust.

Op korte termijn levert dat misschien iets op: opluchting, verdoving van pijnlijke gevoelens zoals angst , stress of spanning of een instant-happiness gevoel.
Op lange termijn is het niet helpend voor je herstel.

Afstand leren nemen van moeilijke gedachten en emoties, die je verder weg brengen van wat goed voor je is, is een vaardigheid en dus te leren!
Je overspoelt voelen door je eigen gedachtestroom is menselijk. Wij zijn namelijk heel goed in piekeren over het verleden en doemscenario’s maken over de toekomst, of net wensen dat dit alles morgen voorbij zal zijn en je gewoon opnieuw kan gaan (druk) doen.
Het heeft weinig te maken met in verbinding staan met jezelf, anderen en het nu.
Je focus ligt constant elders en daardoor mis je soms belangrijke momenten, zoals iemand die een lekkere tas thee brengt, de geur van de bloemen die je mocht ontvangen van je collega’s of de mooie kleuren in de tekening van je kleinkind.
Leven in het nu zal je opnieuw meer voldoening voelen en je zal kunnen opmerken dat er toch heel wat waardevols rondom je gebeurt.
Bewust zijn van jouw controlestrategieën is een effectieve manier om hoop terug te vinden en lastigheden van ziek zijn te kunnen dragen.

Zoeken naar een nieuwe “ik”

Blijven zoeken naar herkenbare verhalen en steun in je omgeving doen oprecht deugd. Daarnaast is er ook een proces nodig in jezelf: vertragen.
Vertragen om een nieuwe balans te zoeken: hoe ga je om met dit nieuwe gegeven in je leven?
We hebben allemaal een verhaal over onszelf en daar bouw je een leven rond.
Bijvoorbeeld: ik ben iemand die heel georganiseerd is.’ Dan ga je verschillende situaties in je leven herkennen als : ‘Dat is wat ik doe omdat ik zo georganiseerd ben.’ Bijvoorbeeld veel zorg op je nemen, de organisator zijn op het werk of in je vriendenkring, zoveel als je kan faciliteren voor anderen zodat zij zich zeker goed voelen en het niet moeilijk hebben met onverwachte wendingen.
Het verhaal dat er nu is zet dit misschien op de helling en dat voelt oncomfortabel.
De illusie dat je snel de draad terug kan oppikken zoals het was, lijkt als zand door je vingers te glippen.
Door dit proces tijd en ruimte te geven kan je de bereidheid vinden om met mildheid naar jezelf te kijken en om de lat voor jezelf nét wat minder hoog te leggen.
Zoek op jouw tempo naar verbinding met je waarden binnen deze nieuwe context. Luister naar jouw proces, want dit heeft je iets te vertellen. Het is wellicht lastig om te dragen en lastig om te zijn, je weet niet welke richting je uit kan gaan. Het is pijnlijk en hoort bij het leven.
Ook al geeft Covid je een onveilig gevoel, probeer de veiligheid bij jezelf op te zoeken.
Je hebt niet onder controle wat COVID met je lichaam doet én je hebt het zelf in de hand om te bepalen hoe jij je dagen invult en hoe je met die klachten omgaat. Acceptatie is een dagdagelijkse oefening, van elke dag opnieuw… Je hoeft dit niet alleen te doen.

Of je nu korte of langdurige klachten hebt, het is belangrijk om je te laten omringen met de nodige zorg: medische begeleiding, kinesitherapie, ergotherapie, logopedie, … Ook dit is zelfzorg. Je gedachten leren loslaten, aanvaarden wat is en wat voor nu niet meer is, op zoek gaan naar jouw identiteit binnen dit herstel, het is allesbehalve eenvoudig.
Niet enkele medische, maar ook mentale zorg is nodig. Hiervoor kan je je laten coachen, door een hulpverlener of persoon waar je vertrouwen in hebt.
Hulp zoeken als het minder gaat is belangrijk, maar ook wanneer het opnieuw wat beter gaat. Je coach of hulpverlener kunnen je motiveren en inspireren, een spiegel voorhouden, zodat je kan blijven groeien en leren in dit langdurig herstelproces.
Je grenzen bewaken naar anderen en naar jezelf is een hele uitdaging. Als je dit zelf moeilijk vindt, omring jezelf dan met mensen die jou die grenzen kunnen aangeven en die dit doen vanuit liefde en zorg voor jou.

Je staat er niet alleen voor. Zorg goed voor jezelf. Zorg goed voor elkaar én vooral voor jezelf.

Olga Matheusen: ACT coach

Annelies De Vliegher: Zelfstandige ergotherapeut