

Zorg goed voor jezelf om beter voor anderen te kunnen zorgen



Vraag om hulp, als dat nodig is

Verdrijf negatieve gedachten, zoals ..

- Ik wil anderen niet belasten met de verantwoordelijkheid van zorg.
- Ik geloof dat niemand voor hen kan zorgen met dezelfde toewijding als ik dat doe.
- Ik wil geen teken van zwakte tonen door hulp te vragen of te aanvaarden.



Isoleer jezelf niet

Wanneer je voor iemand anders zorgt, is het vaak normaal om een zekere mate van isolatie te voelen, wat je stemming en enthousiasme om deel te nemen aan bepaalde activiteiten kan beïnvloeden. Het is belangrijk om sociale relaties te onderhouden, omdat ze:

- Je de mogelijkheid geven om plezier te hebben.
- Emotionele steun en troost bieden.
- De last van zorg voor een ander kan verlichten.
- Je emotioneel welzijn bevorderen.
- Je in staat stellen om genegenheid te geven en te ontvangen.



Organiseer de zorg

Hoe groter de eisen en de belasting van de zorg zijn, des te noodzakelijker het is om « grenzen te stellen » om te voorkomen dat je je gezondheid en toekomst in gevaar brengt.

Het is belangrijk om grenzen te stellen:

- Identificeer de taken die de persoon waarvoor je zorgt zelfstandig kan uitvoeren.
- Moedig hen aan om deel te nemen aan de zorg die je verleent en om voor zichzelf te zorgen, in de mate dat hun ziekte dat toelaat.
- Stel vast welke taken je niet alleen kunt uitvoeren en organiseer dagelijkse activiteiten om deze taken te verdelen.



Om verdriet, angst of depressie te bestrijden...

... probeer een positieve houding aan te nemen. Jouw vermogen om van mentaliteit en gedrag te veranderen, is essentieel om met dit soort problemen om te gaan.

- Wat je doet, is zeer belangrijk en je mag er trots op zijn.
- Geregeld lichaamsbeweging beoefenen kan helpen om negatieve gedachten te verdrijven.
- Neem elke dag even een pauze: neem tijd voor jezelf, zelfs als het maar een paar minuten is.
- Wanneer je te maken hebt met negatieve gedachten, overweeg dan of deze gedachten logisch zijn en of ze je daadwerkelijk kunnen helpen de situatie te verbeteren.
- Formuleer haalbare doelen voor zowel jezelf als de persoon voor wie je zorgt. Het stellen van onrealistische doelen zal alleen maar leiden tot toenemende frustratie.
- Neem de tijd om te ontspannen en aandacht te besteden aan je familie.
- Zorg voor je hygiëne en uiterlijk: je zult je beter voelen en het zal makkelijker voor je zijn om een positieve houding aan te nemen.



Het Schuldgevoel

Het schuldgevoel komt vaak voor bij zorgverleners, hoewel het om verschillende redenen kan optreden.

- Onderzoek waarom je gevoelens van schuld ervaart en in welke situaties dit optreedt. Soms is schuld slechts een oppervlakkige emotie, en er kunnen diepere gevoelens achter schuilgaan. Het begrijpen van deze emoties helpt je jezelf beter te leren kennen en bereidt je voor op actie voordat ze overweldigend worden.
- Let op je taalgebruik wanneer je spreekt over je verantwoordelijkheden als zorgverlener. Woorden zoals "ik moet", "ik zou kunnen", "ik zou moeten", enzovoort, kunnen wijzen op een te hoge druk die je op jezelf legt.
- Indien je merkt dat het moeilijk is om van je schuldgevoel af te komen, overweeg dan hulp te zoeken bij een professionele zorgverlener.