

Nina Mouton

Met illustraties van
Eva Mouton



**Zelf
zorg**

is het begin
van alles

Lannoo

Inhoud

Inleiding. Je pantser afleggen 9

Zelfzorg vraagt tijd 12

Zelfzorg is zorgen voor het kind in jou 13

1. Wat is zelfzorg? 17

Zelfzorg is... 21

Zelfzorg is niet... 25

2. Zorgen voor jezelf begint bij voelen wat je voelt 37

Overprikkeling 37

Touched out zijn 44

Hyperventilatie 45

Pijn en last 52

Nog meer signalen... 54

3. De verborgen oorzaken van stress: trauma en inner voices 57

We moeten het toch even over stress hebben 57

We moeten het ook over trauma hebben 63

Inner voices 70

Stress & trauma zijn onlosmakelijk
met elkaar verbonden 73

We reageren allemaal anders op stress 75

Eerste hulp bij stress 86

Weten wat je voelt 98

- 4. **Claim je kwetsbaarheid 111**
 - Kwetsbaar zijn? Liever niet! 111
 - Kwetsbaarheid versus zelfbescherming 114
 - Kwetsbaarheid is een kracht 116
 - Je kwetsbaar tonen ≠ aan slachtoffer zijn 119

- 5. **Patronen, patronen, patronen:
de impact van hechting, parentificatie en loyaliteit 121**
 - Hechting 122
 - Parentificatie 139
 - Loyaliteit 157
 - Passend geven en nemen 162
 - Vijf talen van liefde: welke taal spreek jij? 170

- 6. **Je blauwe plekken en je innerlijke kind verzorgen 175**
 - Je innerlijke kind 176
 - Milde mantra's 184
 - Inner voices over zelfzorg 187

- 7. **Tot slot. Zelfzorg is het begin van alles 195**
 - Over gender- en generatiekloven 196
 - Een nieuw begin 200

Dankwoord 203

Verder lezen 207

Inleiding.

Je pantser afleggen

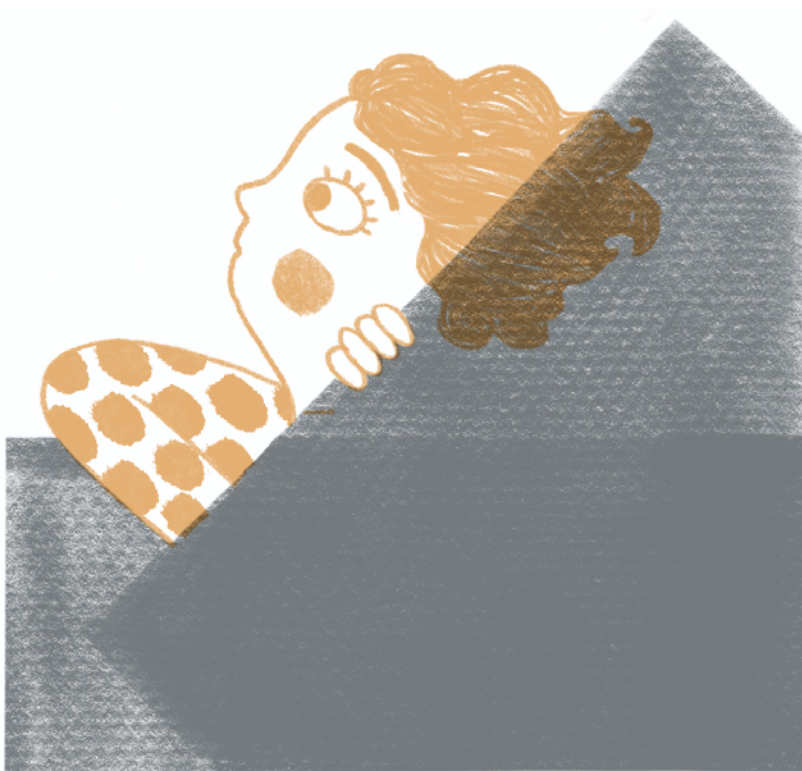
Bij mij zouden ze niks vinden. *Ze*, dat waren de twee begeleiders van de opleiding contextuele therapie. En *mij*, tja, dat was ik. Zo'n opleiding contextuele therapie is er om als therapeut in wording de confrontatie aan te gaan met je eigen verleden. Maar ik had de perfecte ouders, de perfecte jeugd en de perfecte kindertijd gehad. Ik was er dus helemaal gerust over: hoe hard ze ook hun best zouden doen, bij mij zouden ze geen oude kwetsuren of onverwerkte trauma's ontdekken. Nee, ik zou niet diegene zijn die in tranen in de les zat.

Ik was nooit kwaad. Want ik was sterker dan dat. Ik was ook nooit verdrietig. Ik was sterker dan dat. Ik was ook nooit bang... want – je raadt het al – ik was sterker dan dat. Maar niks bleek minder waar. Tijdens de sessies werd duidelijk dat ik al meer dan dertig jaar in complete ontkenning leefde. En langzaam maar zeker, alsof je een tikje geeft tegen een hardgekookt ei, brak de perfecte schaal om mij heen. Ze vonden wél iets. En nog iets. En voor ik het wist, waren de tranen daar toch.

Gelukkig maar. Dankzij die opleiding beseftte ik dat het misschien helemaal niet zo oké was dat ik nooit écht kwaad, of écht verdrietig, of écht bang durfde te zijn. Mijn perfecte pantser was niet meer dan dat: een pantser. En o, het voelde zo goed om die beschermingslaag eindelijk van me af te gooien. Om te kunnen huilen, om me kwetsbaar te voelen. Om eindelijk gedragen te worden door iemand anders. Om mijn emoties echt te voelen. Niet alleen de moeilijke, maar ook de fijne emoties.

Want ik moest toegeven: mijn pantser beschermde me niet alleen tegen pijnlijke gevoelens, het zorgde er tegelijkertijd voor dat het al heel erg lang geleden was dat ik me echt blij had gevoeld. Ik zag mijn kinderen zo heerlijk onbezorgd en vrolijk een wildwaterbaan afsuizen, en besepte: hé, dit vond ik als kind ook zo leuk. Waarom kon ik daar dan nu niet meer van genieten?

Onder mijn sterke pantser zat een geblutste persoon, met grote en kleine kwetsuren, blauwe plekken en trauma's. De lessen waren een wake-upcall: ze vertelden me wat ik eigenlijk al wel wist, maar niet durfde toe te geven: allemaal dragen we trauma's met ons mee. Ik. En jij ook. Want allemaal hebben we blauwe plekken, allemaal hebben we in onze kindertijd, onze jeugd – en ook later in ons leven – verdriet en pijn gehad. En die pijn en ervaringen nemen we met ons mee, ook al zouden we graag willen van niet.



Wat dacht jij toen je dit boek zag liggen? ‘Goh, zelfzorg, zo moeilijk is dat toch niet? Ik zorg al best goed voor mezelf. Ik plan regelmatig uitjes in met mijn vrienden. Ik ontspan regelmatig in een warm bad, eet gezond, sport, lees boeken. Ik neem echt wel af en toe tijd voor mezelf.’ En toch, toch voel je diep vanbinnen dat het niet genoeg is, dat er ergens iets wringt of ontbreekt. Anders zou je nu dit boek niet aan het lezen zijn. Al die dingen die jij zopas opnoemde, zijn voorbeelden van me-time. En ja, die zijn belangrijk. Ze vullen je vaatje opnieuw, en zorgen voor een uitlaatklep of een oplaadmoment. Maar dat is niet de zelfzorg waarover ik het met jou wil hebben.

Nee, zelfzorg gaat dieper. Zelfzorg gaat terug naar je échte zelf. Dat zelf dat je verloren bent terwijl je bezig was met opgroeien. Het gaat erom antwoorden te geven op vragen als: Wat kun jij echt geven? Wat heb jij nodig? Kun jij zaken aannemen van iemand anders? Kun je jezelf geven wat je nodig hebt? Hoe gaat het met je lichaam? Ben je zoals velen onder ons meester geworden in het negeren van lichamelijke signalen? En hoe zit het met je relaties? Ben jij die ene vriend(in) die zich telkens aanpast? Die collega die altijd ja zegt, ook al stapelt je werk zich op? Of ben jij juist de voet-bij-stuk-houder, de moeilijk-doener? Waar liggen je grenzen? Een gemakkelijk woord, een goedkoop woord ook tegenwoordig, ‘grenzen’. Want grenzen worden soms getrokken zonder rekening te houden met een ander. Maar hoe doe je dat dan, grenzen trekken en tegelijkertijd het evenwicht vinden tussen rekening houden met de ander én met jezelf?

Zelfzorg vraagt tijd

Bij zelfzorg gaat het in de kern niet om timemanagement, sporten, gezond eten, bucket- of fuck-it-lists. Dat zijn natuurlijk allemaal zaken die kunnen helpen, maar ze zijn niet genoeg. **Bij zelfzorg gaat het om hoe jij in de wereld staat, zonder jezelf te verloochenen.**

Bij zelfzorg gaat het om ook ik in plaats van *alleen ik* of *alleen de ander*. Sterker nog: bij zelfzorg gaat het om telkens weer een balans zoeken tussen beide. Soms helt die balans over naar jezelf, soms naar de ander. Het belangrijkste is om daarbij bewuste keuzes te maken. Er zullen momenten zijn waarop je radicaal kiest voor jezelf. Soms te radicaal. Een andere keer kies je bewust voor de ander. En soms maken we onbewuste keuzes. **Ook dat is oké, want daarvan kunnen we leren. Niks is helemaal fout, niks is helemaal juist.**

Dit is een boek dat je niet in één ruk zult kunnen uitlezen. En eerlijk gezegd raad ik je dat ook niet aan.

Je zou het kunnen, proberen om dit boek in één dag van kaft tot kaft te lezen. Maar dan heb je een bulldozer geïncasseerd. En dat getuigt niet van echte zelfzorg. Nee, echte zelfzorg vraagt tijd. En denk je nu: 'Nina, ik héb geen tijd, ik heb nú zelfzorg nodig!' Dan kan ik alleen maar zeggen dat ik je begrijp, dat ik de urgentie snap. Maar juist nu – op dit moment – moet je jezelf de tijd gunnen.

Lees dit boek stap voor stap. Leg het af en toe even weg. Laat de inhoud ervan echt tot je doordringen. En neem er de tijd voor. Als je verwacht dat dit boek de heilige graal is waardoor je als bij toverslag voor eens en altijd voor jezelf kunt zorgen, moet ik je teleurstellen.

Echte zelfzorg is een proces. Dit boek is een begin, dat dit proces hopelijk mee in gang zet. Volg daarbij bovenal je eigen tempo. Het is geen race naar de eindstreep om dan te eindigen met de meeste *zelfzorgpunten*. Zit die vriend of vriendin die samen met jou aan dit boek begonnen is al op pagina 81 en ben jij nog aan het nadenken over pagina 5? Dan zijn jullie allebei even goed voor jezelf aan het zorgen, door jullie eigen tempo te volgen.

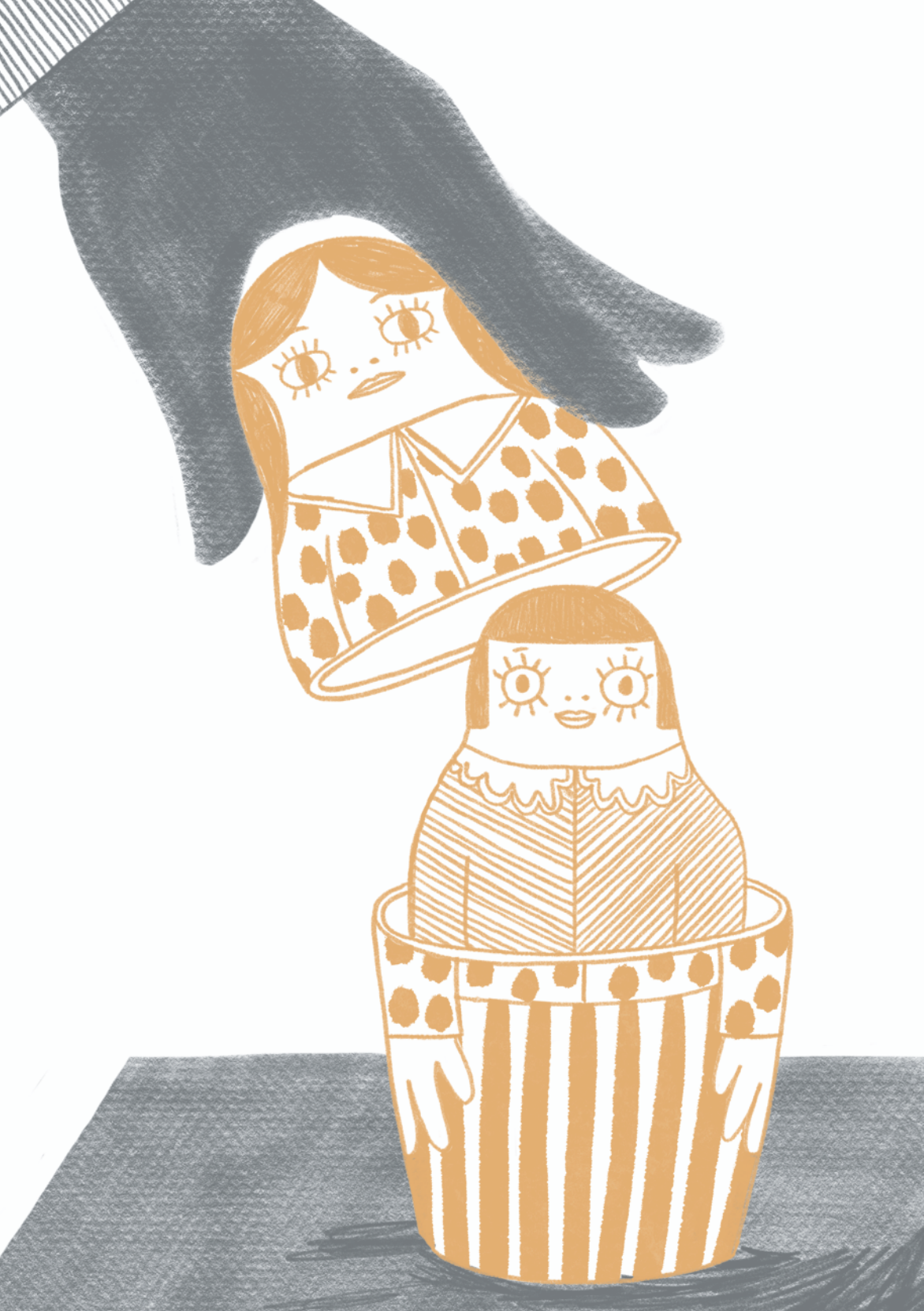
Zelfzorg is zorgen voor het kind in jou

Hoe komt het dat jij zo goed voor anderen kunt zorgen en daarbij zo goed jezelf kunt vergeten? Dat is de centrale vraag van dit boek. Ze lijkt eenvoudig te beantwoorden, maar is het allesbehalve. Want we zullen moeten graven. Diep graven.

Ik kan je alvast één ding verklappen: **er is pas sprake van echte zelfzorg als je als volwassene begint te zorgen voor het kind in jou.** We zitten allemaal onder de blauwe plekken, het resultaat van ervaringen in onze kindertijd en jeugd. En door de jaren heen zijn er nog nieuwe bijgekomen. Of oude plekken worden weer of extra voelbaar omdat iemand erop duwde. Stel jezelf eens de vraag: ‘Waarom word ik zo boos op mijn kinderen, partner, vrienden of vriendinnen, mijn collega’s, baas, ouders, ja zelfs op de wereld?’ Omdat ze allemaal duwen op die blauwe plekken.

Nu denk je misschien: ‘Oké, Nina, leer me dan gewoon om die blauwe plekken weg te snijden. Dan kan ik weer verder met mijn leven.’ Neen. Dit boek is geen scalpel om van die blauwe plekken af te raken. Dat is helemaal niet de bedoeling. Het is trouwens ook onmogelijk. Die blauwe plekken zijn een deel van jouw leven, ze zijn een deel van jou. Je kunt ze niet chirurgisch laten verwijderen. En zelfs als dat kon, dan zou je met een nieuw litteken achterblijven, dat op zijn beurt ook weer moet helen. Het doel is dus niet om die blauwe plekken weg te vegen. Het doel is wel om ze te herkennen, te erkennen en in je leven te integreren, zodat ze zachter worden.

‘Oké, Nina, leer me dan om de triggers uit mijn leven te verwijderen – de mensen en gebeurtenissen die op mijn blauwe plekken duwen. Want dan zal ik rust vinden.’ Ook dan moet ik je teleurstellen. Want ook die triggers zijn eigen aan het leven. Het doel is om er niet meer onbewust op te reageren, maar er veerkrachtiger mee te leren omgaan. Het haalt niks uit om triggers tot een minimum te reduceren. Dat levert je hoogstens een eenzaam leven op. En laat dat nu net iets zijn wat je niet helpt bij zelfzorg. Nee, **zelfzorg is kijken naar je behoeften**, en verbinding is een van de menselijke behoeften die we allemaal voelen. Akkoord, de een heeft meer mensen om zich heen nodig dan de ander, maar we hebben allemaal behoefte aan **verbinding**.



De blauwe plekken en de triggers zijn dus niet zozeer het probleem. Wel het ongrijpbare, het woordeloze van deze triggers en van die blauwe plekken. In dit boek **help ik je om woorden te geven aan de patronen** waarin je al zo lang vastzit. Samen zullen we die patronen deconstrueren en handvatten vinden om nieuwe, constructieve patronen te creëren.

Ik heb psychologie gestudeerd en bekijk zelfzorg door de individuele bril die psychologen opzetten. Weet dat er evenveel boeken over zelfzorg te schrijven zijn als er brillen bestaan. Daarom vind ik het belangrijk dat je weet welke bril ik draag, en hoe ik dus naar de inhoud van dit boek kijk. Dit boek is mijn persoonlijke bijdrage aan het debat over zelfzorg. Er zijn ongetwijfeld nog meer interessante bijdragen, alleen vallen die niet binnen mijn expertise.

Let op: dit kan best een confronterend boek zijn. Is het dat niet, dan ben jij ofwel iemand die heel veilig gehecht is (hoera!), ofwel iemand die heel goed kan doen alsof er niks aan de hand is, maar vanbinnen een enorme innerlijke strijd levert. Ik vergroot het uit, omdat ik je wil uitdagen om eerlijk te zijn tegenover jezelf over de pijn die je meedraagt.

En het is heel normaal dat je weerstand zult voelen. Ik besef heel goed dat dit een boek is dat je af en toe kwaad in de hoek wilt gooien – en dat je dat misschien ook echt zult doen. Of dat je het gefrustreerd zult wegleggen om het dan toch opnieuw – na een (lange) tijd – weer op te pakken. Dat is allemaal oké. **Het is jouw proces, jij bepaalt het tempo.**

Voel je dat er door het lezen van dit boek heel wat loskomt? Weet dan dat je dit niet allemaal alleen hoeft te verwerken. Doe alles stap voor stap en laat je helpen als je voelt dat je vastzit of wanneer het je allemaal te veel wordt. Ook dat is zelfzorg. Mijn eigen praktijk is dicht, maar je bent van harte welkom bij #TeamZelfzorg, mijn online zelfzorgcursus. Op mijn website www.ninamouton.be vind je doorverwijsadressen. Ook je huisarts kan je doorverwijzen naar een psycholoog, psychotherapeut of coach in je buurt.

Wat is zelfzorg?

Eerst en vooral: wat fijn dat je dit boek hebt opengeslagen. En nog fijner dat je tijd wilt maken voor zelfzorg. Want daarover gaat dit boek: zorgen voor jezelf. De hele dag door zorgen we voor anderen: kinderen, ouders, vrienden, buren of collega's. Maar die zorg voor jezelf, die schiet er dan vaak bij in.

Je staat op, zorgt ervoor dat iedereen (inclusief jijzelf) gewassen, aangekleed en met een volle maag naar school, crèche of werk kan. Daarna trek je zelf een spurtje om op tijd te zijn voor je eigen dagbesteding. Je wisselt tussen handenvol verschillende taken, hopen dat de meeting nu eindelijk eens wat opschiet om dan zo snel mogelijk naar de opvang te hollen. En dan hoor je van je kinderen: 'Amai, BEN JIJ ER NU AL?'

Je komt thuis, met je armen vol boodschappen, en begint aan de derde shift van de dag. Iedereen gegeten? Gewassen? In bed? Dan stel je een belangrijke vraag aan jezelf: 'Doe ik nu iets voor mezelf, samen met mijn partner of vrienden, of kruip ik gewoon eens vroeg in bed?' En dan val je in slaap nog voor je favoriete Netflix-serie goed en wel begonnen is. Of je partner moet tot drie keer toe herhalen wat hij of zij heeft gezegd, omdat het allemaal niet meer doordringt. In ieder geval: je hebt in geen van de twee voorbeelden echte me-time of echte qualitytime gehad. Breinloos entertainment was duidelijk niet wat je nodig had. En dat romantische avondje uit, daarop heb je ja gezegd om je partner een plezier te doen.

En zo gaat het dag in, dag uit door. We weten – of denken te weten – wat anderen nodig hebben. We geven anderen wat wij denken te moeten geven. We hollen onszelf voorbij omdat we niet durven af te bellen (want wat zal die ander dan wel denken?). We durven zelfs niet eens meer onze gedachten uit te spreken, want de laatste keer werden ze weggelachen,

geminimaliseerd of brutoweg genegeerd. En hup, zo ontstaat weer een blauwe plek, een nieuwe kwetsuur. Waardoor we ons aanpassen om de pijn ervan niet meer te hoeven voelen.

Natuurlijk vergroot ik het in dit voorbeeld allemaal uit. En toch ben ik er zeker van dat jij weleens iets soortgelijks hebt meegemaakt. Ik in ieder geval wel.

Maar wat is zelfzorg eigenlijk? Een goede vraag. Een waar ik graag op antwoord met een voorbeeld uit mijn eigen leven. Ik probeer aan de hand daarvan de **basis van echte zelfzorg** uit te leggen: **kijken naar je eigen behoeften**.

Maandagmorgen. Het is een drukke week geweest en ook deze week belooft druk te worden. Het weekend was bovendien niet echt een weekend, want ik heb bijna de hele tijd doorgewerkt. Ik ben moe. Moe van het werken en moe omdat ik niet goed heb geslapen. Na mijn gebruikelijke ochtendkoffie ebt dat gevoel niet weg, integendeel. Maar ik moet vandaag een hele reeks video's inblikken, dus een dagje op het gemak is geen optie. Wat dan wel?

Optie 1: ik negeer mijn gevoel en stort me keihard op mijn werk. De korte pijn, weet je wel. Gewoon even doorbijten en die berg werk doen slinken. Mijn oude ik zou dat zeker gedaan hebben: over mijn grenzen gaan, waardoor ik de volgende dagen nóg minder energie heb.

Optie 2 is regelmatig 'inchecken' bij mezelf en mijn dag daarop afstemmen. Ik heb met vallen en opstaan geleerd dat dit voor mij een veel betere keuze is. Ik neem me dan ook voor om na elke video even kort de tijd te nemen om te luisteren naar hoe ik me voel en wat ik nodig heb. En op basis daarvan bewuste keuzes te maken.



Na een paar video's voel ik dat ik wat hulp nodig heb. Praktische hulp bijvoorbeeld, want de kinderen hebben geen schone kleren meer. En dus vraag ik mijn moeder om de was te doen. Emotionele hulp ook, want ik moet even stoom afblazen. Gelukkig kan dat via een vriendinnengroepje op WhatsApp. 'Pfiew, pittige maandag hier. Er komen zoveel dingen op mij af. Ik moet even gillen zodat ik weer kan ademen.' Een vriendin antwoordt met een geniale gif, die me doet glimlachen. Ook fysiek geef ik aandacht aan mijzelf. Heel simpel, door gewoon even een krachtige yogapositie aan te nemen en te ademen. Alleen te ademen. En – heel belangrijk – ik neem 's ochtends een kwartiertje extra de tijd om me op te maken. Vroeger vond ik dat ijdel tijdverlies. Nu is het een bijna onmisbaar ritueel dat me in mijn workflow brengt. Een moment van even bewust aanwezig zijn in het nu. Zonder dat ik me laat afleiden, stapje voor stapje: crèmes smeren, mijn ogen opmaken... Ook dát is zelfzorg, want ik voldoe aan mijn behoefte op dat moment.

's Avonds ben ik nog altijd moe, maar ik ben blij dat ik een groot deel van mijn to-do's heb afgevinkt. De reeks video's is af. Ik heb eigenlijk ook nog een hoofdstuk voor dit boek af te werken, maar dat kan morgen ook. De was is klaar (dank je, mama). In plaats van achter de kookpotten te kruipen, besluit ik een portie spaghettisaus uit de diepvriezer te halen. Minder werk voor mij en gelukkige kinderen: dubbele winst. Terwijl de saus ontdooit, doe ik een snelle tien-minuten-opruimronde, zodat ik geen rommel meer zie als ik na het eten op de bank plof. De rest is voor morgen.

Zelfzorg is...

Zelfzorg is op regelmatige momenten **luisteren naar je lichaam**. Het is even de automatische piloot uitzetten om stil te staan bij wat je voelt en bij wat je nodig hebt. Ja, dat vraagt wat oefening, en nee, het is niet altijd makkelijk om hiervoor voldoende tijd in te bouwen in je dag. Maar wees mild voor jezelf: Rome is ook niet op één dag gebouwd. Het heeft mij vele jaren gekost om te ontdekken wat voor mij werkt, en hoe ik daar in mijn drukke leven tijd voor kan vrijmaken.

Zelfzorg is ook **hulp durven te vragen**. Een heel simpele, maar tegelijk heel moeilijke vaardigheid die ik intussen gelukkig onder de knie heb. Mijn 25-jarige zelf had nooit aan haar moeder durven vragen om de was te doen. 'Dat kan ik toch niet maken? Al mijn vriendinnen doen dat gewoon zelf. Wat zal mijn moeder wel niet van me denken?' Intussen weet ik dat ik mijn moeder daar gek genoeg in zekere zin een plezier mee doe. Want het is voor haar een kans om voor mij te zorgen. En mama's doen dat graag, zolang ze niet altijd een volle wasmand mee naar huis krijgen. (Mocht je je zorgen maken: mijn moeder is gelukkig ook best goed in het aangeven van haar grenzen.)

Zelfzorg is ook **verbinden met jezelf**. Met je lichaam, met je emoties, met je behoeften, met het innerlijke kind in jou. Het is goed luisteren naar de signalen van je lijf, om zo te weten te komen wat je triggers zijn. Om te leren hoe die triggers je emoties bepalen en je reacties sturen. Zodat je ze vervolgens kunt erkennen en omarmen, zodat je je er niet meer door laat meeslepen.

Zelfzorg is ook **eerlijk zijn tegen jezelf** en luisteren naar dat stemmetje in je hoofd dat zegt: 'Je hebt iets nodig!' of 'Je gaat over je grenzen!'

Zelfzorg is ten slotte ook **keuzes maken**. Jij beslist hoe je reageert. En je hoeft echt niet over je eigen grenzen te gaan om aardig gevonden te worden.

Ik hoor je denken: ‘Maar, Nina, soms moeten er toch gewoon dingen gebeuren? Mijn werk en mijn gezin hebben geen tijd om op mij te wachten. Ik kan helemaal niet zelf bepalen wat ik doe, wanneer ik dat doe en hoe ik dat doe...’

Dat is waar. Er moet inderdaad heel veel. En toch **moet er tegelijk ook veel minder dan we allemaal denken**. Als je het verhaal aan het begin van dit hoofdstuk even opnieuw leest, zul je merken dat ik wel degelijk heb gedaan wat nodig was die dag. Ik heb al mijn video’s braafjes ingeblikt. Mijn kinderen zijn niet hongerig gaan slapen. Mijn huis was best toonbaar aan het einde van de dag. Maar dit alles ging niet ten koste van mezelf. Want ik heb keuzes gemaakt. En ik heb hulp gevraagd.

Ik wil een belangrijke kanttekening plaatsen. Het lijkt nu misschien alsof ik voor mezelf alles helemaal op orde heb. Dat is uiteraard niet zo. Ik schreef het al in de inleiding: **zelfzorg is een proces**. Je haalt niet plots een zelfzorgdiploma en bent dan de rest van je leven helemaal in balans. (Hoe saai zou dat trouwens zijn!)

Je leeft niet in een vacuüm. Er zijn altijd mensen om je heen die je – positief of negatief – beïnvloeden. Je hebt daar zelf geen vat op, net zoals je geen vat hebt op de bredere wereld om je heen (corona, *anyone?*). Er zullen altijd triggers blijven die je tot een soort instinctieve reactie aanzetten. Er zal altijd die ene collega, die vriend, die ouder zijn die op een blauwe plek drukt. Die je doet verstijven, vluchten, vechten. Ook bij mij is dat nog altijd het geval, al kan ik wel vaak de trigger achterhalen, zij het dan meestal achteraf. Dat betekent dat ik kan verklaren wat er gebeurd is, wat mijn eigen aandeel daarin is en dat van de ander. En ik kan verder. En dat is oké. Het ultieme zou zijn dat ik die trigger en de betekenis ervan op het moment zelf kan blootleggen, voor mijn innerlijke kind kan zorgen en dus volwassen met de situatie kan omgaan. Maar euh, daar ben ik ook nog niet.

Daarom meteen een tweede belangrijke kanttekening. **Ik ben niet het lichtend voorbeeld. Niemand is dat. You do you**. Vergelijk jezelf dus niet te veel met anderen. Of beter: doe dat wel, en voel vooral wat dat met jou doet. Waarom triggert het jou? Wat neem je eruit mee? Welke keuze ga jij maken?



Het kan zijn dat je in de loop van dit boek geconfronteerd wordt met inner voices. Die kleine duiveltjes op je schouder die steeds maar weer fluisteren: 'Zie je wel, je bakt er niets van.' Of: 'Dat je daar nu nog altijd over loopt te piekeren. Laat het toch los.' Ook dat is oké. Laat die stemmen maar klinken. En ook hier: volg ze niet klakkeloos. Hoor ze, voel wat ze met je doen, en kies dan wat jij ermee wilt doen.

Want dat is zelfzorg bovenal: je eigen keuzes maken. Geen dingen doen omdat je probeert te voldoen aan het ideaalbeeld van een ander. Niet omdat je bang bent 'voor wat de mensen zullen zeggen'. Wel omdat ze goed voelen voor jou. Ik hoop dat ik je daarin met dit boek kan empoweren.

Waarom? Waarom ben ik zo begeistert door dit onderwerp? Waarom heb ik het tot mijn missie gemaakt om zoveel mogelijk mensen goed voor zichzelf te laten zorgen? Omdat ik er rotsvast van overtuigd ben dat je alleen dan goed voor anderen kunt zorgen.

Ik ontmoet zoveel mensen die geloven dat zelfzorg een egoïstische keuze is. Die altijd maar weer de belangen van hun kinderen, hun partner, hun familie, hun collega's, hun vrienden... boven die van zichzelf plaatsen. En die niet beseffen dat ze zo niet alleen zichzelf, maar tegelijkertijd ook al die anderen tekortdoen.

Alleen als je weet wat je triggers zijn, als je weet hoe het komt dat je niet goed, of niet genoeg, voor jezelf zorgt, kun je écht iets betekenen voor een ander. Niet omdat het moet, wel omdat je er zelf voor kiest. Omdat je die vrijheid hebt. Omdat je voelt: ik wil dit hier doen en ik kan dit hier doen, dat is oké voor mij. En dit zowel binnen je gezin, je relatie als op je werk – of in elke andere rol die jij vervult.

Er zijn heel wat **mensen die zeggen dat zelfzorg niet nodig is**. Dat zijn vaak de mensen die maar blijven doorgaan en helemaal niet meer kunnen voelen wat ze nodig hebben. Ze hebben geleerd om hun grenzen elke keer opnieuw te verleggen en te overschrijden. Misschien ben jij wel zo iemand die zichzelf getraind heeft om niet meer te luisteren naar haar of zijn lichaam. Tegen jou wil ik zeggen: lees dit boek helemaal door. Sla geen stukken over, sta stil bij elk signaal en sta jezelf toe om opnieuw te voelen. En voor jezelf te zorgen.

Zelfzorg is niet...

Over zelfzorg doen helaas nog altijd veel mythes de ronde, bijvoorbeeld dat zelfzorg voor luieriken of egoïsten zou zijn. Mythes die bij andere mensen leven, en/of je worden ingefluisterd door je inner voices. Het zijn harde en soms strenge overtuigingen, waarvan je je eens moet afvragen waar ze vandaan komen. Wie heeft jou die mythe aangeleerd? Ben je streng voor jezelf, omdat je vindt dat dat zo moet? Of omdat iemand anders dat voor jou beslist? Soms zijn het kleine en moeilijk te benoemen ervaringen uit je kindertijd die je inner voices zo hard laten klinken. Misschien gaat het om zaken die van jou werden verwacht, en niet letterlijk tegen je gezegd. Je pikte ze ergens op, in de loop van je leven. En je hebt ze tot iets van jezelf gemaakt. In het hoofdstuk over parentificatie (zie p. 139) ga ik daar dieper op in. Hoe je kunt omgaan met die inner voices, lees je bij het onderdeel over milde mantra's (zie p. 184).

ZELFZORG IS...

NIETS
VOOR
JOU

NIET LEUK
VOOR JE
FAMILIE

GEMAKKELÏK

EGOÏSTISCH

LASTIG
DOEN

SLECHT
VOOR JE
WERK

VOOR
LVIERIKEN

EEN
LANG
BAD
NEMEN

