

Voor de Helpers 4 tips voor zelfzorg

Wanneer je iemand helpt, kan het heel logisch voelen om de ander al je aandacht en tijd te geven. Toch is het heel belangrijk om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Denk aan de instructies in een vliegtuig: ouders moeten hun eigen zuurstofmasker opzetten voordat ze hun kinderen helpen.

Als jij jezelf keer op keer op de tweede plaats zet, kun je steeds meer stress en lichamelijke klachten krijgen. Dat kan er uiteindelijk voor zorgen dat je er helemaal niet meer voor de ander kunt zijn. Goed voor jezelf zorgen is dus niet egoïstisch, maar juist nodig om een goede helper te kunnen zijn.

1. Ga terug naar de basis

Zelfzorg begint bij de simpele dagelijkse dingen: slapen, eten en bewegen.

Wanneer je druk bent en vooral nadenkt over wat een ander nodig heeft, is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Probeer toch om zoveel mogelijk een gezonde routine vast te houden:

- Voorkom zoveel mogelijk dat je normale slaapgewoonten verstoord raken.
- Eet vers en gezond voedsel en drink voldoende (water of thee).
- Beweeg elke dag minstens een half uur achter elkaar.
- Vermijd verdovende middelen zoals alcohol en drugs. Die maken stress erger.

2. Doe dingen waar je energie van krijgt

Iemand helpen geeft vaak een goed gevoel, maar het kan ook veel energie kosten en soms stress opleveren. Om het helpen vol te houden is het belangrijk om ook dingen te blijven doen waar je energie van krijgt. Bedenk eens wat voor dingen dat voor je zijn. En plan er bewust momenten voor in.

Een paar voorbeelden:

- De natuur opzoeken
- Sporten of yoga
- Creatief bezig zijn
- Afspreken met een of meer vrienden
- Naar een voorstelling of sportevenement gaan
- Je geloof uitoefenen of mediteren
- Een middag of avond helemaal niets inplannen

3. Onderneem actie als jij je grens bereikt

Wordt alles je te veel? Het is belangrijk dat je eerlijk tegen jezelf bent over wat je aankunt en wat goed voor je is. Als je veel stress hebt en niet goed in je vel zit is het tijd om wat aan de situatie te veranderen.

Bijvoorbeeld door:

- In gesprek te gaan met degene die jou ondersteunt.
- Samen andere hulp voor de ander te zoeken.
- Zelf (via de huisarts) professionele hulp in te schakelen om je stress te helpen verminderen

4. Check hoe je ervoor staat

Oefening 1: Hoe besteed ik mijn tijd?

- **Stap 1.** Schrijf eens op hoeveel tijd je per week aan verschillende activiteiten besteedt. Denk aan werk, sociale activiteiten, huishouden, ontspanning en de hulp aan het slachtoffer.
- **Stap 2.** Bedenk dan: kan ik dit langere tijd volhouden? Misschien besteed je wel veel meer tijd aan helpen dan je dacht. Als je denkt dat het op den duur te veel wordt, bedenk dan wat wel een haalbare hoeveelheid tijd voor je is.
- **Stap 3.** Bespreek dit met het slachtoffer, zodat voor jullie beiden duidelijk is wat je kunt bieden.

Oefening 2: Stress herkennen

Wanneer je meer doet dan je aankunt, kun je last krijgen van allerlei lichamelijke ongemakken en vervelende gedachten. Heb je last van 1 of meer van de onderstaande klachten? Dan is het belangrijk dat je wat meer aandacht besteedt aan wat jezelf nodig hebt. Tips 1 tot en met 3 kunnen je daarbij helpen.

- Vaker moe zijn
- Slechter slapen dan normaal
- Sneller ademhalen
- Nek/rug/schouderklachten
- Pijntjes of misselijkheid
- Afleiding zoeken in tv kijken, online shoppen, social media, alcohol, roken, snoepen
- Piekeren
- Kortaf reageren
- Negatieve gedachten
- Opgejaagd gevoel

Meer weten over hoe je een slachtoffer verder kunt helpen en goed voor jezelf blijft zorgen?

Op slachtofferhulp.nl/voordehelpers vind je tips, checklists, video's en advies op maat.