



Co-funded by
the European Union

De inhoud van deze publicatie
vertegenwoordigt alleen de standpunten van de
auteur en is zijn eigen verantwoordelijkheid. De
Europese Commissie aanvaardt geen enkele
verantwoordelijkheid voor het gebruik dat kan
worden gemaakt van de inhoud van dit boek.

care
Support

WERKBOEK ONTWIKKELING ZELFZORGPLAN



**kmop**
KINDLING A BETTER WORLD


**RAZVOJNI CENTER
SRCA SLOVENIJE**
DEVELOPMENT CENTRE
OF THE HEART OF SLOVENIA

hogeschool
vives

**ANS**
Anziani e non solo
società cooperativa sociale


Hamburg | Sozialbehörde



Co-funded by
the European Union

De inhoud van deze publicatie vertegenwoordigt alleen de standpunten van de auteur en is zijn eigen verantwoordelijkheid. De Europese Commissie aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie in dit document.



Partners

- MINISTERIE VAN ARBEID, GEZONDHEID, SOCIALE ZAKEN, GEZIN EN INTEGRATIE HAMBURG - Duitsland | www.hamburg.de/sozialbehoerde (Coördinator)
- ONTWIKKELINGSCENTRUM VAN HET HART VAN SLOVENIË - Slovenië | <https://srce-slovenije.si/>
- SENIOREN EN NIET ALLEEN - Italië | www.anzianienonsolo.it
- VIVES – België | www.vives.be
- KMOP – Griekenland | www.kmop.gr

Auteur

- Ontwikkelingscentrum van het hart van Slovenië, Slovenië



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Introductie	3
1. Wat is zelfzorg en waarom is het belangrijk	4
1.1 Onderzoek en inzichten	6
1.2 De belangrijkste tips en aanbevelingen	8
1.2 Uw gepersonaliseerde zelfzorgplan	11
2. Fysieke zelfzorg	12
2.1 Handige tips voor fysieke zelfzorg	13
2.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken voor fysieke zelfzorg	14
3. Psychologische en emotionele zelfzorg	16
3.1 Handige tips voor psychologische en emotionele zelfzorg	17
3.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken voor psychologische en emotionele zelfzorg	19
4. Sociale zelfzorg	27
4.1 Handige tips voor sociale zelfzorg	27
4.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken voor sociale zelfzorg	28
5. Tijd nemen voor ontspanning	34
5.1 Handige tips om tijd te nemen voor vrije tijd	34
5.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken om tijd te nemen voor vrije tijd	35
6. Eigen zelfzorgplan bouwen	40
6.1 Handige tips voor het opstellen van een eigen zelfzorgplan	41
6.2 Hulpmiddelen en methoden voor het opstellen van een eigen zelfzorgplan	42



Introductie

Welkom bij het werkboek zelfzorgplan van mantelzorgers! Dit werkboek is zorgvuldig ontworpen in samenwerking met de partners van het SupportCARE-project om mantelzorgers te ondersteunen op hun reis naar een betere mentale en fysieke gezondheid door het beoefenen van zelfzorg. Op deze pagina's vind je waardevolle hulpmiddelen, tips en voorbeelden over het beoefenen van zelfzorg, samen met begeleiding bij het opstellen van jouw persoonlijke zelfzorgplan.

Het open werkboek, ook in online versie, bevat tips, hulpmiddelen, technieken, oefeningen, praktijken en inhoud voor persoonlijke zelfzorg, die zes onderwerpen behandelt:

1. Wat is zelfzorg en waarom is het belangrijk;
2. Fysieke zelfzorg;
3. Psychologische en emotionele zelfzorg;
4. Sociale zelfzorg;
5. Tijd nemen voor ontspanning;
6. Een eigen zelfzorgplan opstellen.



1. Wat is zelfzorg en waarom is het belangrijk

Zelfzorg is een holistische praktijk waarbij bewust **prioriteit** wordt **gegeven aan ons fysieke, emotionele en psychologische welzijn**. Het is een proactieve benadering om het evenwicht en de harmonie in ons leven te behouden. Door deel te nemen aan zelfzorg, koesteren en adresseren we actief onze eigen behoeften, wat op zijn beurt ons vermogen om zorg voor anderen te bieden vergroot.

Zelfzorg omvat verschillende dimensies, die elk een cruciale rol spelen in ons algehele welzijn. **Fysieke zelfzorg** houdt in dat we voor onze lichamelijke gezondheid zorgen door middel van lichaamsbeweging, goede voeding, voldoende slaap en regelmatige medische controles. **Psychologische en emotionele zelfzorg** richt zich op het voeden van ons mentale en emotionele welzijn door het beoefenen van stressmanagement, mindfulness en meditatie, zelfreflectie en het zoeken naar ondersteuning wanneer dat nodig is. **Sociale zelfzorg** benadrukt het belang van het onderhouden van gezonde relaties, het stellen van grenzen en het zoeken naar sociale steun van vrienden, familie of steungroepen.

Vrije tijd en recreatie zijn ook belangrijke aspecten van zelfzorg. Het ondernemen van activiteiten die ons vreugde en ontspanning brengen, is essentieel voor verjonging en persoonlijke ontplooiing.



Het is belangrijk om te erkennen dat zelfzorg een zeer persoonlijke praktijk is. Wat voor de ene persoon werkt, werkt mogelijk niet voor de andere. Het is dus **essentieel om je zelfzorgplan af te stemmen op jouw unieke behoeften, voorkeuren en omstandigheden**. Door eventuele barrières of uitdagingen die jouw zelfzorg kunnen belemmeren, zoals schuldgevoelens, tijdgebrek of externe verplichtingen, te erkennen en aan te pakken, kan je creatieve oplossingen vinden en prioriteit geven aan jouw welzijn.

Kortom, **het begrijpen van het concept van zelfzorg vormt de basis voor het erkennen van het belang ervan in jouw leven als mantelzorger**. Door zelfzorg te omarmen en de verschillende dimensies ervan in jouw dagelijkse routine op te nemen, kan je jouw welzijn koesteren, betere zorg bieden aan je dierbaren en een gezonde en bevredigende levensstijl behouden. Vergeet niet dat **zelfzorg** niet egoïstisch is - het is een **noodzakelijk onderdeel van het zijn van een effectieve en veerkrachtige verzorger**.

Als mantelzorger speel je een cruciale rol in de zorg aan je naasten. Het is echter essentieel om te **erkennen dat zorgtaken een tol kunnen eisen van jouw eigen welzijn**. Daarom is zelfzorg cruciaal. Zelfzorg verwijst naar de opzettelijke acties en praktijken die je fysieke, emotionele en psychologische welzijn bevorderen. Het is geen luxe maar een noodzaak.

Door zelfzorg geniet je niet alleen zelf, maar verbeter je ook het stellen van prioriteiten en **de kwaliteit van de zorg die je aan je dierbaren biedt**. Wanneer je voor jouw eigen welzijn zorgt, **ben je beter uitgerust om de uitdagingen** van mantelzorg aan te gaan en **een gezonde balans in je leven te behouden**. Zelfzorg kan helpen stress te verminderen, burn-out te voorkomen, emotioneel welzijn te verbeteren en de algehele veerkracht te verbeteren.



1.1 Onderzoek en inzichten

Voordat we dit werkboek maakten, hebben we een inhoudelijk onderzoek uitgevoerd naar verschillende aspecten van zelfzorg. We onderzochten onderwerpen zoals wat zelfzorg inhoudt, waarom het belangrijk is en hoe het kan worden opgenomen in verschillende gebieden van je leven. Dit onderzoek heeft ons waardevolle inzichten opgeleverd die de basis vormen van dit werkboek.

Daarnaast hebben we enquêtes gehouden onder mantelzorgers van mensen met dementie in alle partnerlanden om een dieper inzicht te krijgen in hun huidige zelfzorgpraktijken en om hun behoeften te identificeren. Deze enquêtes hebben ons in staat gesteld om het werkboek af te stemmen op de specifieke uitdagingen en vereisten waarmee mantelzorgers in verschillende contexten worden geconfronteerd.

Analyse van survey met mantelzorgers van mensen met dementie

De deelnemers van het SupportCARE-project uit Duitsland, België, Slovenië, Italië en Griekenland ontvingen in totaal 130 vragenlijsten, ingevuld door mantelzorgers van mensen met dementie.

De antwoorden op de enquêtes hebben een reeks behoeften onthuld, waarbij de diverse en complexe aard van hun mantelzorgervaringen werd benadrukt. In de partnerlanden kwamen **enkele gemeenschappelijke thema's** naar voren:

- **Professionele ondersteuning:** Veel mantelzorgers hebben aangegeven behoefte te hebben tot professionele ondersteuningsdiensten voor zowel zichzelf als de personen met dementie.
- **Respijtzorg:** een aanzienlijk aantal zorgverleners identificeerde de behoefte aan respijtzorg, toegang hebben tot tijdelijke verlichting.



- **Financiële bijstand:** De financiële druk die gepaard gaat met mantelzorg was duidelijk in de antwoorden. Mantelzorgers gaven aan behoefte te hebben aan financiële hulp om medische kosten, ondersteunende diensten en kosten voor respijtzorg te dekken.
- **Informatie en educatie:** Mantelzorgers spraken de wens uit om toegang te krijgen tot uitgebreide informatie en educatieve middelen over zorg voor persoon met dementie.
- **Emotionele steun:** De emotionele toestand van mantelzorg was duidelijk in de reacties, waarbij veel mantelzorgers een behoefte aan emotionele steun uitten.

De antwoorden benadrukten een verscheidenheid aan coping-mechanismen die door mantelzorgers worden gebruikt om stress in verband met hun zorgtaken te beheersen.

Enkele veel voorkomende technieken en activiteiten waren:

- **Lichaamsbeweging:** Deelnemen aan fysieke activiteiten zoals wandelen, sporten, yoga of zwemmen kwam naar voren als een populaire techniek voor stressvermindering.
- **Hobby's en vrijetijdsactiviteiten:** Veel zorgverleners benadrukten het belang van het nastreven van hobby's en vrijetijdsactiviteiten.
- **Sociale ondersteuning:** Contact maken met vrienden, familie en ondersteuningsgroepen voor verzorgers bood emotionele troost en kameraadschap.
- **Meditatie en mindfulness:** Praktijken zoals meditatie, diepe ademhaling en mindfulness werden geïdentificeerd als effectieve hulpmiddelen om stress te beheersen en ontspanning te bevorderen.

Gezamenlijke analyse en landspecifieke analyse zijn te vinden in de bijlagen van dit document.



1.2 De belangrijkste tips en aanbevelingen

1.2.1 *Creëer de benodigde ruimte voor zelfzorg*

Tijd nemen voor zelfzorg is cruciaal, bij het volgen van dit werkboek. Hier zijn enkele stappen om je te helpen ruimte te maken voor zelfzorg:

- **Erken het belang van zelfzorg:** Erkendatvoorjezelfzorgennietegoïstischis,maar noodzakelijk voor het behoud van je eigen welzijn en het bieden van betere zorg aan je geliefde met dementie.
- **Zoek ondersteuning:** Aarzel niet om hulp te vragen aan familieleden, vrienden of steungroepen. Het hebben van een netwerk van mensen die je begrijpen en kunnen helpen, kan een aanzienlijk verschil maken in je vermogen om pauzes te nemen en zelfzorg uit te oefenen.
- **Plan en organiseer:** Plan regelmatig gepauzes en maak een dagelijks of wekelijks plan met tijd voor zelfzorgactiviteiten (zelfzorgplan). Houd je zoveel mogelijk aan dit schema om ervoor te zorgen dat je tijd voor jezelf hebt.
- **Respijtzorg!** Kijk naar respijtzorgopties. Dit zijn diensten die tijdelijke zorg bieden voor de persoon met dementie, waardoor je een pauze krijgt van jouw zorgtaken.
- **Stel grenzen:** Stel duidelijke grenzen met familieleden, vrienden en zelfs de persoon met dementie met betrekking tot je zorgrol en je behoefte aan persoonlijke tijd.
- **Delegeer verantwoordelijkheden:** Delegeer indien mogelijk bepaalde zorgtaken aan anderen, zodat je meer tijd hebt voor zelfzorg.
- **Onderwijs en vaardigheidsontwikkeling:** Overweeg deel te nemen aan workshops of trainingssessies met betrekking tot zorg voor mensen met dementie. Het opdoen van kennis en vaardigheden kan je zelfvertrouwen en effectiviteit als mantelzorger vergroten.

¹ Meer informatie in het hoofdstuk "Tijd nemen voor vrije tijd"



- **Raadpleeg professionals:** Neem contact op met zorgverleners of raadgevers om over je uitdagingen en gevoelens te praten. Ze kunnen waardevol advies en emotionele steun bieden.
- **Respecteer je grenzen:** Ken je beperkingen en wees realistisch over wat je aankunt. Jezelf overbelasten kan leiden tot een burn-out, dus het is essentieel om redelijke verwachtingen te stellen.
- **Oefen zelfcompassie:** wees lief voor jezelf en vermijd zelfkritiek. Begrijp dat mantelzorg een uitdaging kan zijn en dat het oké is om je soms overweldigd te voelen.

1.2.2 Zoek professionele hulp wanneer dat nodig is (bijv. Psychotherapie)

Het is essentieel om als mantelzorgers de tekenen van emotionele nood te herkennen en professionele hulp te zoeken wanneer andere zelfzorgpraktijken niet werken. Individuele therapie of counselingsessies die zijn afgestemd op de specifieke uitdagingen van mantelzorg voor mensen met dementie kunnen enorm nuttig zijn bij het bevorderen van je algehele welzijn als mantelzorgers. Besteed aandacht aan de volgende gevoelens en zoek professionele hulp:

- Overweldigende stress en burn-out
- Aanhoudende gevoelens van verdriet of depressie
- Angst en overmatige zorgen
- Moeite met het managen van uitdagend gedrag
- Gespannen relaties met de zorgvrager of andere familieleden
- Gevoelens van schuld of wrok
- Gebrek aan sociale steun
- Moeite om je aan te passen aan rolveranderingen
- Rouw en verlies



1.2.3 Zoek naar financiële hulp

Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen onder verschillende omstandigheden in aanmerking komen voor financiële hulp. Het is belangrijk op te merken dat de beschikbaarheid en criteria voor dergelijke hulp kunnen verschillen tussen landen en regio's. Je kan de beschikbare opties in jouw gemeente of stad onderzoeken en contact opnemen met relevante organisaties of instanties om te informeren naar mogelijke financiële steun. Hier zijn enkele mogelijke scenario's waarin mantelzorgers financiële steun kunnen ontvangen:

- **Sociale overheidsdiensten:** Veel Europese landen bieden sociale ondersteuningsprogramma's die financiële hulp bieden aan mantelzorgers van personen met dementie. Deze programma's kunnen mantelzorgvergoedingen, respijtzorgfinanciering en thuisgebaseerde diensten omvatten.
- **Mantelzorgvergoeding:** Sommige landen/ gemeenten hebben een specifieke mantelzorgtoelage of -uitkering die is ontworpen om financiële steun te bieden aan personen die zorg verlenen aan geliefden, onder andere mensen met dementie.
- **Arbeidsongeschiktheidsuitkeringen:** Als de persoon met dementie een erkende handicap heeft, kan je in aanmerking komen voor invaliditeitsgerelateerde voordelen die financiële hulp bieden.
- **Langdurige zorgverzekering:** In sommige Europese landen kunnen langdurige zorgverzekeringen bepaalde zorgkosten dekken, waaronder die met betrekking tot zorg voor mensen met dementie.
- **Arbeidsvoorwaarden:** Sommige werkgevers bieden ondersteuningsvoordelen voor mantelzorgers, flexibele werkregelingen of hulpprogramma's voor werknemers die mantelzorgers kunnen helpen om werk en zorgtaken in evenwicht te brengen.
- **Lokale liefdadigheidsinstellingen en non-profitorganisaties:** Verschillende liefdadigheidsorganisaties en non-profitorganisaties kunnen financiële hulp, subsidies of diensten aanbieden die specifiek zijn afgestemd op mantelzorgers voor personen met dementie.



- **Respijtzorgfinanciering:** Respijtzorgdiensten, die tijdelijke verlichting bieden voor mantelzorgers, kunnen worden gefinancierd door overheidsinstanties of liefdadigheidsorganisaties.
- **Pensioenstelsels:** Sommige pensioenstelsels kunnen voorzieningen voor mantelzorgers bevatten, waardoor zij uitkeringen kunnen ontvangen tijdens het verlenen van zorg.

1.2 Uw gepersonaliseerde zelfzorgplan

In het hele werkboek laten we jou kennismaken met een reeks hulpmiddelen, technieken, praktijken of oefeningen die je kunnen helpen bij jouw zelfzorgplan. Deze middelen zijn zorgvuldig geselecteerd op basis van hun effectiviteit bij het ondersteunen van verschillende aspecten van zelfzorg, zoals meditatie, stressvermindering, tijdmanagement en het volgen van oefeningen. We zullen korte beschrijvingen en instructies geven over hoe je deze hulpmiddelen effectief kunt gebruiken om jouw zelfzorgpraktijken te verbeteren.

Het **kerndoel** van dit werkboek is **om je te begeleiden bij het bouwen van je eigen zelfzorgplan**. We begrijpen dat zelfzorg een sterk proces is, beïnvloed door je voorkeuren, geloofssystemen, culturele achtergrond en sociale context. Daarom volgt de werkmap een stapsgewijze aanpak die je in staat stelt een zelfzorgplan te maken dat is afgestemd op jouw unieke behoeften en omstandigheden.

Aan het einde van dit werkboek heb je **een uitgebreid zelfzorgplan ontwikkeld** dat verschillende dimensies van je welzijn omvat. Je leert de tools kennen, leert nieuwe praktijken, technieken en doet kennis op over hoe je effectief voor je **fysieke, psychologische/emotionele, sociale en vrijetijdsbehoeften** kunt zorgen.



We raden je aan om actief deel te nemen aan de educatieve inhoud, werkbladen en oefeningen in elke sectie. Neem de tijd om na te **denken over je huidige zelfzorgpraktijken, stel zinvolle doelen en identificeer activiteiten die je vreugde en voldoening brengen**. Vergeet niet dat zelfzorg een voortdurende reis is en dit werkboek is ontworpen om je in elke stap te ondersteunen.

2. Fysieke zelfzorg

Prioriteit geven aan het fysiek welzijn is van het grootste belang omdat het de basis legt voor andere aspecten van zelfzorg. Door te voldoen aan fysieke zelfzorg, kan je een stevige basis leggen voor de rest van jouw zelfzorgpraktijken.

Fysieke zelfzorg is een actief besluitvormingsproces en vereist **aandacht voor de signalen van het lichaam. Daarnaast dien je op de juiste manier in te spelen op deze signalen**. Deelnemen aan fysieke zelfzorg houdt ook in dat je eisen en stressfactoren beoordeelt en aanpakt. En dus, indien nodig en haalbaar, noodzakelijke veranderingen aanbrengt om stress te verlichten en je welzijn te bevorderen. Bovendien gaat het om het opbouwen van persoonlijke middelen en deze bewust in het dagelijks leven in te zetten.

Kortom, fysieke zelfzorg bestaat uit drie essentiële elementen: het gecentreerd **waarderen** van het lichaam, **het serieus nemen van de conditie en behoeften en actief bijdragen aan het algehele welzijn**. Het ontwerp van zelfzorgpraktijken moet worden afgestemd op je unieke levenssituatie en eigen ervaringen. Hoewel er geen universele aanbevelingen zijn, zijn er suggesties om te overwegen. Beginnen met basisbehoeften zoals **regelmatig eten, voldoende slaap, lichaamsbeweging** en goede **lichaamsverzorging** kan als een solide startpunt dienen.



2.1 Handige tips voor fysieke zelfzorg

- *Neem regelmatig deel aan lichaamsbeweging*

Neem lichaamsbeweging op in je routine om je fysieke gezondheid te ondersteunen en stress te beheersen. Zoek activiteiten die je leuk vindt en die bij je capaciteiten passen.

- *Oefen ontspanningstechnieken*

Neem ontspanningstechnieken op in je dagelijkse routine, zoals diepe ademhalingsoefeningen en progressieve spierontspanning.

- *Maak regelmatig wandelingen*

Maak er een gewoonte van om korte wandelingen te maken, vooral na de maaltijd of tijdens je lunchpauzes. Wandelen helpt niet alleen de spijsvertering, maar biedt ook een verfrissende pauze van zorgtaken, zodat je je batterij terug kunt opladen.

- *Focus op voeding*

Let op je voedingskeuzes en streef naar een uitgebalanceerd en voedzaam dieet.

- *Voldoende slaap*

Zorg voor een consistente slaaproutine en creëer een slaapvriendelijke omgeving om een rustgevende slaap en verjonging te bevorderen.

- *Zoek blootstelling aan zonlicht*

Breng tijd buitenshuis door om te profiteren van blootstelling aan zonlicht. Zonlicht helpt bij de synthese van vitamine D en speelt een rol bij het reguleren van de stemming.



2.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken voor fysieke zelfzorg

Naam	Apps voor een betere nachtrust
Doel	Het doel is om de kwaliteit van je slaap te verbeteren en gezonde gewoonten te creëren, zodat een optimale slaap verkregen wordt.
Beschrijving	Onder andere omvat de tool het ondersteunen van avondroutines, verhalen voor het slapengaan (lezen), hypnose en verdere hints om beter te slapen.
Impact en nut	Hoogwaardige rust is belangrijk voor het mentaal welzijn en de fysieke gezondheid, goede slaap helpt om productiever te zijn, creativiteit te verbeteren, een gezond gewicht te behouden of hongergevoelens te voorkomen.
Bron	Zoek in je app store naar een betere slaap-app



Naam	Eet je groenten
Doel	Het geeft aan waar je rekening mee moet houden bij de zoektocht naar een gezond eetpatroon.
Beschrijving	Zorg ervoor dat je elke dag minstens 400 gram groenten eet. Probeer meer variatie in te bouwen door nieuwe gerechten uit te proberen met groenten die je nog nooit eerder hebt gegeten.
Impact en nut	Groenten zijn het belangrijkste onderdeel van een gezond en uitgebalanceerd dieet. Ze bevatten veel vitamines, vezels en mineralen.
Bron	Wereldgezondheidsorganisatie



Naam	Waterfles met tijdschaal
Doel	Herinnert eraan om voldoende water te drinken en gehydrateerd te blijven.
Beschrijving	De tijdschaal op de fles herinnert mensen eraan om hun waterbalans te volgen en te observeren. Het ondersteunt mensen om te berekenen hoeveel water ze per dag nodig hebben en herinnert eraan regelmatig te drinken.
Impact en nut	Gemakkelijk te gebruiken, minimale verandering van gewoonten met een enorme impact, omdat de waterbalans een grote invloed kan hebben op de fysieke gezondheid.
Bron	Je kunt je eigen doorzichtige waterfles markeren of een fles kopen met een tijdschaal erop gedrukt.

3. Psychologische en emotionele zelfzorg

Mantelzorg kan veeleisend en stressvol zijn en je op elk niveau beïnvloeden. Onderzoek toont aan dat het ondersteunen van familieleden die afhankelijk van je zijn een aanzienlijke invloed kan hebben op je kwaliteit van leven, met name je geestelijke gezondheid. De spanning kan leiden tot angst, paniek, depressie en eenzaamheid, en manifesteert zich zelfs in fysieke symptomen.



Coping- en aanpassingsstrategieën spelen een sleutelrol bij het bepalen van je psychologische en emotionele uitputting. Te midden van deze uitdagingen wordt het vinden van tijd voor emotionele en psychologische zelfzorg een uitdaging, maar toch van vitaal belang. Hoewel lichaamsbeweging, dieet en slaap essentieel zijn voor de gezondheid, mag emotioneel en psychologisch welzijn niet over het hoofd worden gezien. Het opnemen van oefeningen, zoals **meditatie**, **reflectie** en **verbinding maken met de natuur**, kan de broodnodige ondersteuning en voeding bieden. Door emotionele en psychologische zelfzorg en ook spirituele zelfzorg te cultiveren, kun je je **algehele gezondheid** en **geluk** verbeteren, een balans vinden tussen het ondersteunen van je geliefden en het zorgen voor jezelf.

3.1 Handige tips voor psychologische en emotionele zelfzorg

- *Onderdruk of negeer je gevoelens niet*
Erken en uit je emoties. Paniekaanvallen, verdriet, angst en frustratie zijn normale reacties op veeleisende situaties.
- *Erken je emotionele behoeften*
Erken je behoeften om je welzijn te behouden te midden van uitdagende omstandigheden.
- *Stel grenzen*
Stel en handhaaf grenzen tussen mantelzorg en andere verantwoordelijkheden om burn-out te voorkomen. Verwaarloos belangrijke relaties in je leven niet.
- *Neem deel aan positieve zelfpraat*
Oefen zelfcompassie en spreek op een positieve manier tegen of over jezelf om het emotionele welzijn te verbeteren.
- *Omarm de stilte*
Neem momenten om te rusten en op te laden voor een betere emotionele gezondheid.



- *Richt je op wat je kunt beheersen en accepteer wat je niet kunt veranderen*
Zoek ondersteuning door middel van counseling, professionele hulp of zelfhulpgroepen.
- *Mediteer*
Kalmeer je geest, verminder stress en vind innerlijke rust door meditatie.
- *Maak contact met de natuur*
Breng tijd door in de natuur om ontzag en verwondering te ervaren.
- *Controleer websites*
Verken Spirituality & Health, Mindful, and The Chopra Center voor artikelen, video's en bronnen ter ondersteuning van spirituele groei en welzijn.
- *Lees boeken*
Overweeg het lezen van "The Power of Now" van Eckhart Tolle, "Man's Search for Meaning" van Viktor E. Frankl en "The Heart of the Soul" van Gary Zukav en Linda Francis.

Vergeet niet dat er op maat gewerkt moet worden, want iedere persoon is uniek. De sleutel is om te vinden wat best bij jou aansluit, waardoor je je verbonden, geaard en in vrede voelt. Verken verschillende praktijken en middelen om je emotionele en psychologische welzijn effectief te koesteren.



3.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken voor psychologische en emotionele zelfzorg

Naam	Meditatie en Mindfulness
Doel	Het doel is om je hoofd leeg te maken, stress te verminderen en in balans te raken. Het helpt mensen om op een gezonde manier met emoties om te gaan. Emoties zijn een natuurlijk onderdeel van het leven, maar wanneer negatieve emoties overheersen, kunnen ze veel lijden veroorzaken. Meditatie en mindfulness staan onszelf toe om ze te voelen, maar zorg ervoor dat ze je leven niet domineren. Het biedt hulp door je negatieve emoties te kalmeren, waardoor je kalmte en balans krijgt.
Beschrijving	Meditatie verwijst naar een verscheidenheid aan mind-body-oefeningen waarbij je aandacht bewust richt op het heden, je adem en je geest om bewustzijn te bevorderen en het welzijn te verbeteren. Dergelijke praktijken omvatten onder meer: het handhaven van mentale focus op een bepaalde sensatie, zoals: ademhaling, geluid, visueel beeld of mantra. Een andere vorm van meditatie omvat de beoefening van mindfulness , waarbij de aandacht of het bewustzijn op het huidig moment wordt gehouden zonder oordeel. Het betekent bewust zijn van het huidig moment met een houding van openheid en acceptatie.



	<p>Dat oefenen kan in een groep, met een coach of alleen. Hoewel alleen mediteren een essentieel onderdeel is van een complete oefening, kan de begeleiding van een ervaren leraar van onschatbare waarde zijn, vooral als je pas aan de slag gaat. Als je ervoor kiest om alleen te mediteren, kunnen zelfzorgapps over mindfulness en meditatie nuttig voor je zijn.</p>
Impact en nut	<p>Er is een verscheidenheid aan gezondheidsvoordelen en het verbeteren van kwaliteit van leven: de stemming verbeteren, positieve emoties verhogen, angst, paniek, depressie, emotionele reactiviteit verminderen en geluk bevorderen. Naast de psychologische en emotionele voordelen hebben ze ook lichamelijke voordelen, omdat ze het risico op hartaandoeningen verminderen door de bloeddruk te verlagen.</p>
Bron	<p>Bemiddelingsapps; https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/</p>

Naam	Kunst therapie
Doel	<p>Het helpt mantelzorgers om de stress en angst die gepaard kunnen gaan met mantelzorg te verwerken en te beheersen. Door zich bezig te houden met creatieve expressie, kunnen individuen nieuwe inzichten krijgen, nieuwe manieren vinden om stress te beheersen en om te gaan met de eisen van mantelzorg en hun algehele emotionele welzijn verbeteren. Het kan individuen helpen om hun communicatieve vaardigheden te verbeteren en een dieper inzicht te krijgen in hun ervaringen en emoties.</p>



Beschrijving	Het gaat om een beproefde therapeutische aanpak waarvan is aangetoond dat deze ook gunstig is voor mantelzorgers. Het maakt gebruik van artistieke expressie en creatieve processen om emotioneel, psychologisch en mentaal welzijn te ondersteunen. Het omvat het gebruik van verschillende kunstvormen, zoals schilderen, tekenen, beeldhouwen en andere creatieve activiteiten , als een middel voor communicatie, zelfonderzoek en emotionele genezing. Getrainde kunsttherapeuten begeleiden individuen door het creatieve proces en helpen hen hun gevoelens, gedachten en ervaringen op een non-verbale en symbolische manier te verkennen. Kunsttherapie kan gunstig zijn voor mensen van alle leeftijden.
Impact en nut	Het vermindert stress en angst. Het verbetert de stemming, het emotionele welzijn, de communicatie en interpersoonlijke vaardigheden, zelfbewustzijn en persoonlijke groei en ondersteunt fysieke genezing.
Bron	https://scholarworks.iupui.edu/server/api/core/bitstreams/8a073288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content



Naam	Leef gelukkig
Doel	Deze tool is bedoeld om je kennis te laten maken met de geluksbevorderende activiteiten van de positieve psychologie die je kunnen helpen de kwaliteit van jouw leven te verbeteren.
Beschrijving	<p>Positieve psychologie legt de nadruk op het cultiveren van een optimistische mentaliteit. Het benadrukt het belang van het overwegen van de sterke punten en veerkrachtbevorderende factoren van individuen die gezondheid en psychologisch welzijn vergemakkelijken, zoals het vinden van voordelen en optimisme.</p> <p>Je kunt positieve psychologie beoefenen met een coach of zelfstandig. Als je dit zelfstandig wil opnemen of wil ontdekken waar het over gaat, kun je de app downloaden die educatieve weetjes en video's bevat die je kunnen helpen beter te begrijpen wat er bekend is over het bereiken van geluk en veerkracht, evenals functies die je aanmoedigen om deel te nemen aan geluksbevorderende activiteiten, zoals het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek, het maken van een album met positieve ervaringen. Je kunt verschillende activiteiten kiezen, waarvoor je een beschrijving hebt van hoe en waarom ze geluk bevorderen.</p>
Impact en nut	In de stressvolle en veeleisende toestand waarin je leeft, kan de praktijk van geluksbevorderende activiteiten die positieve psychologie omvat, de kwaliteit van je leven verbeteren.
Bron	Zoek een app in je app store.



Naam	"Journaling" en andere artistieke en fantasierijke expressie
Doel	<p>Het dient als krachtig hulpmiddel en het primaire doel van deze activiteiten is om een uitlaatklep te bieden voor zelfexpressie, waardoor individuen hun gedachten, emoties en innerlijke wereld kunnen verkennen in een veilige en niet-oordelende ruimte. Of het nu gaat om schrijven of creatieve kunstvormen, deze praktijken moedigen individuen aan om zich in hun onderbewustzijn te verdiepen, zelfbewustzijn te krijgen en een diepere verbinding met zichzelf te bevorderen. Door regelmatig deel te nemen aan deze activiteiten, kan men troost vinden, opgekropte emoties loslaten en duidelijkheid krijgen te midden van de chaos van het dagelijks leven.</p>
Beschrijving	<p>Journaling: Om te beginnen met journaling, zoek je een rustige en comfortabele ruimte waar je niet gestoord wordt. Maak elke dag of week tijd vrij om eerlijk en vrij over je gedachten, emoties en ervaringen te schrijven. Laat de woorden stromen zonder jezelf te censureren of te veroordelen. Je kunt schrijven over je uitdagingen, vreugden, angsten, aspiraties of alles wat in je opkomt. Gebruik deze ruimte om je gevoelens te verkennen, na te denken over gebeurtenissen en patronen in je emoties te vinden. Er zijn geen regels of beperkingen in het bijhouden van een dagboek - het is je privé-heiligdom voor zelfexpressie.</p> <p>Artistieke/ fantasierijke expressie: Sta jezelf toe om verschillende creatieve uitlaatkleppen te verkennen, zoals</p>



	<p>schilderen, tekenen, beeldhouwen, poëzie schrijven of je bezighouden met een kunstvorm die bij jou past. Benader deze activiteiten met een speelse en open mindset en laat de behoefte los om iets perfects te creëren. Gebruik kleuren, vormen en texturen om je emoties en gevoelens uit te drukken. Als je liever schrijft, maak dan fictieve verhalen of laat je verbeelding de vrije loop. De sleutel is om alle vooroordelen los te laten en je creativiteit te laten stromen zonder oordeel.</p>
Impact en nut	<p>De impact is veelzijdig. Journaling stelt individuen in staat om gedachten en emoties te externaliseren, waardoor de last van geïnternaliseerde stress wordt verminderd. Het helpt gedachten te verduidelijken, triggers te identificeren en complexe emoties te verwerken, wat leidt tot een groter gevoel van zelfbewustzijn en emotioneel begrip. Bovendien kan journaling dienen als een middel om persoonlijke groei en vooruitgang in de loop van de tijd bij te houden.</p> <p>Het aangaan van artistieke en fantasierijke expressie biedt een kans om emoties los te laten die misschien moeilijk verbaal uit te drukken zijn. Het creatieve proces zelf kan therapeutisch zijn en een gevoel van voldoening en zelfverwezenlijking bevorderen. Artistieke expressie stelt individuen in staat om contact te maken met hun intuïtieve zelf, het oplossen van problemen aan te moedigen en nieuwe perspectieven op de uitdagingen van het leven te ontwikkelen.</p>
Bron	<p>https://www.fortwellness.com/mental-health-journaling-prompts/</p>



Naam	"Time-out"
Doel	Het helpt je om ontspannen en kalm te zijn. Het doel is om wat tijd vrij te nemen van een probleem om het te herkennen en ermee om te kunnen gaan. Je kunt je gevoelens aanwakkeren en de nodige energie en helderheid krijgen om ermee om te gaan of er doorheen te duwen.
Beschrijving	<p>Wanneer je merkt dat je je overweldigd voelt en psychologische zelfzorg nodig hebt, kan het nemen van een time-out ongelooflijk nuttig zijn.</p> <p>Volg deze stappen: zoek een rustige en comfortabele ruimte waar je niet gestoord wordt. Haal langzaam en diep adem om je te helpen ontspannen en je geest leeg te maken. Denk na over de gebeurtenissen of gedachten die tot je gevoelde emoties hebben geleid, erken en begrijp de onderliggende oorzaken. Sta jezelf toe om je gevoelens te herkennen en te valideren zonder oordeel. Neem deel aan zelfcompassie en herinner jezelf eraan dat het oké is om je zo te voelen. Overweeg om je gedachten en emoties op te schrijven om helderheid te krijgen en opgekropte spanning los te laten. Zodra je de problemen hebt geïdentificeerd, probeer dan praktische manieren te vinden om ze aan te pakken, waarbij je je richt op oplossingen in plaats van stil te staan bij de problemen. Dit proces kan helpen je geest te kalmeren en de energie te bieden die je nodig hebt om door uitdagende tijden te navigeren met een duidelijker perspectief en hernieuwde veerkracht.</p>



	<p>Andere manieren om een time-out te nemen en even los te koppelen: een ritje maken, gaan wandelen, lichte fysieke activiteit uitoefenen, een warm ontspannend bad nemen, meditatie, training, een hobby uitvoeren, puzzelen, een kruiswoordraadsel invullen of iets nieuws uitproberen.</p>
Impact en nut	<p>Het heeft een diepgaande impact op ons emotionele welzijn. Door afstand te nemen van overweldigende situaties, wordt ruimte gecreëerd om problemen opnieuw te beoordelen met een kalmere mindset, vrij van de intense emoties die aanvankelijk leidden tot het gevoel overweldigd te zijn. Dit frisse perspectief stelt ons in staat om inzicht te krijgen in de onderliggende oorzaken van ons leed, waardoor je aspecten kunt identificeren die buiten onze controle liggen en ze kunnen accepteren. Het fungeert als een buffer tegen impulsieve reacties en bevordert een gevoel van zelfbewustzijn, bevordert emotionele groei en het vermogen om effectiever door de uitdagingen van het leven te navigeren.</p>
Bron	<p>https://angelustherapeuticservices.com/2018/09/14/how-to-take-a-self-care-time-out/</p>



4. Sociale zelfzorg

Als mantelzorger kan je de neiging hebben om jezelf sociaal te isoleren omdat je je vaak niet volledig begrepen voelt binnen je sociale netwerk, door familieleden of vrienden die niet dezelfde situatie ervaren als jij. Sociaal isolement leidt tot een vermindering van de mogelijkheid om positieve bekrachtiging, steun en hulp van anderen te ontvangen en dit kan een grote invloed hebben op de stemming. Al deze factoren verhogen het risico op het ontwikkelen van mantelzorglast aanzienlijk. Het is daarom van **het grootste belang om de sociale contacten van mantelzorgers te bevorderen** om deze belangrijke beschermende factor te versterken, samen met de **middelen van de mantelzorgers**.

4.1 Nuttige tips voor sociale zelfzorg

- *Ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers en gemeenschapsprogramma's*
Lid worden van een ondersteuningsgroep kan je de mogelijkheid bieden om contact te maken met anderen die de uitdagingen waarmee je geconfronteerd wordt begrijpen en tips voor zelfzorg uitwisselen. Het kan nuttig zijn om ruimte te vinden om te delen door deel te nemen aan steungroepen waar je andere mensen kunt ontmoeten die soortgelijke situaties doormaken als de jouwe, waar je je kunt openstellen en het gevoel hebt dat je niet alleen bent in deze situatie.
- *Hou rekening met je sociale gezondheid*
Onthoud dat isolatie geleidelijk komt, vaak zonder het zelfs maar te beseffen. Het is belangrijk om je sociaal welzijn in gedachten te houden en niet te vergeten het te cultiveren, al is het maar met kleine gebaren.
- *Bescherm sociale tijd*
Het is handig om sociale tijd tijdens de week in te plannen en deze enkel in noodgeval te annuleren. Waarschijnlijk krijg je te maken met verzoeken uit de context en aanhoudende eisen van de persoon met dementie voor wie je zorgt, maar het is belangrijk om zoveel mogelijk vast te houden aan jouw plannen.



- *Omring jezelf met begripvolle mensen*

Onder familie en vrienden die dicht bij je staan, probeer meer tijd door te brengen met degenen die sympathie hebben voor je situatie, met wie je je kunt openstellen en ook je moeilijkheden kunt delen.

4.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken voor sociale zelfzorg

Naam	Digitale mantelzorgacademie
Doel	Het doel van dit platform is om een referentiepunt te zijn voor mantelzorgers of mensen met dementie en om een dementievriendelijke omgeving te creëren.
Beschrijving	<p>Een platform om kennis te delen omtrent dementie, wat het precies inhoudt en hoe ermee om kan worden gegaan. En een laagdrempelig referentiepunt wordt voor mantelzorgers waar je jezelf kan trainen, informatie kan delen of oplossingen kan vergelijken.</p> <p>Het komt voort uit de ervaring van de De Benfield Association, die al jaren samenwerkt met familieleden van mensen met dementie op het grondgebied van Triëst. Om ook tijdens de Covid19-pandemie activiteiten en diensten voor mantelzorgers in stand te houden, werd in 2020 de Digital Caregiver Academy ontwikkeld.</p>



	<p>Er zijn drie secties in het platform, waaronder één volledig gewijd aan mantelzorgers, waarbinnen er cursussen en deelgroepen zijn. In het bijzonder kun je het volgende vinden:</p> <ul style="list-style-type: none">- Een training om te leren over dementie en de gevolgen ervan;- Een groep om de communicatie van zorgverleners met familieleden met de ziekte van Alzheimer te verbeteren;- Een wederzijdse zelfhulpgroep;- Een groep voor zelfzorg (mindfulness, houdingsgymnastiek). <p>Elke cursus is gratis en toegankelijk.</p>
Impact en nut	<p>De verschillende groepen, en vooral de online wederzijdse zelfhulpgroep, kunnen een nuttige ondersteuning zijn voor het bevorderen van sociale contacten van mantelzorgers.</p> <p>In feite, omdat het een soort is die online plaatsvindt, is het niet gebonden aan waar men zich bevindt. Het kan vooral nuttig zijn voor mantelzorgers die moeite hebben om tijd te vinden om het huis uit te gaan en hun geliefden “alleen” laten.</p>
Bron	<p>https://caregiveracad.emy.it/</p>



Naam	De Facebookgroep "Mantelzorgers"
Doel	Het doel van de groep is het bevorderen van de sociale contacten tussen mantelzorgers, het uitwisselen van nuttige informatie en het bieden van wederzijdse ondersteuning.
Beschrijving	De Facebook-groep werd in 2011 opgericht door de NGO ANS-Anziani e non solo, het is een privégroep gewijd aan mantelzorgers. Binnen de groep kunnen mantelzorgers berichten, foto's en video's delen en becommentariëren, informatie uitwisselen, andere zorgverleners ontmoeten en elkaar ondersteunen onder begeleiding van de groepsbeheerders die tot de ANS behoren.
Impact en nut	De groep heeft ongeveer 2000 leden. De groep biedt mantelzorgers de mogelijkheid om andere mensen te leren kennen die een vergelijkbare situatie ervaren als zichzelf, waarbij de logistieke en organisatorische barrières van een persoonlijke ontmoeting worden overwonnen. Ze kunnen ook op de hoogte blijven van evenementen, initiatieven, nieuwe mogelijkheden en wetten met betrekking tot mantelzorg of de ziekte van hun geliefde.
Bron	https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare



Naam	Care for a cuppa (UK)
Doel	Het doel van dit project is het bevorderen van sociale contacten en het creëren van vriendschapsbanden tussen mantelzorgers. Het creëren van verbondenheid en mensen een deel laten voelen van een betekenisvolle groep.
Beschrijving	Care for a cuppa is een project van Carers UK met online bijeenkomsten gewijd aan mantelzorgers. Deze online bijeenkomsten zijn een gelegenheid voor mantelzorgers om te discussiëren over een specifiek onderwerp, dat van sessie tot sessie verschilt, problemen te delen die ze hebben ervaren, tips en advies te delen die ze nuttig hebben gevonden en contact te maken met andere zorgverleners die begrijpen wat ze doormaken. Aan het einde van elke sessie zullen de facilitators enkele bronnen en richtlijnen benadrukken die beschikbaar zijn op de website van Carers UK. De groep wordt elke maandag online gehouden. Mantelzorgers kunnen zelf boeken via de website van Carers UK.
Impact en nut	Het gebruik van deze tool vereist het bezit van de juiste technologische apparaten om deel te kunnen nemen aan online vergaderingen, een goede wifi-verbinding en technologische basisvaardigheden.



Naam	Deelnemen aan een Alzheimercafé met je geliefde
Doel	Sociale contacten leggen, andere mantelzorgers leren kennen, meningen, ervaringen en strategieën uitwisselen, de eigen emotionele ervaringen gevalideerd zien, ontdekken dat er naast de ziekte mensen zijn met interessante levensverhalen.
Beschrijving	<p>Zoek het dichtstbijzijnde Alzheimercafé en neem contact op met de organisatoren om deel te nemen aan de bijeenkomsten. Krijg informatie over vergaderonderwerpen, data, tijden en locaties en kies degene die het beste bij jou past of het meest overeenkomt met jouw interesses. Ga naar het Alzheimercafé met je geliefde met dementie.</p> <p>Als je er zin in hebt, kun je deze ervaring ook delen met een ander familielid.</p>
Impact en nut van de oefening:	Door deel te nemen aan Alzheimercafés voel je je deel van een betekenisvolle groep mensen die elkaar ondersteunen in vergelijkbare situaties. Het is ook een uitstekende gelegenheid om quality time door te brengen met de persoon met dementie en het plezier van samenzijn te herontdekken naast de zorgactiviteiten.



Naam	Zelfhulp- en ondersteuningsgroep voor mantelzorgers/ mantelzorgersgemeenschap
Doel	Het ontvangen en bieden van psychologische ondersteuning en het aangaan van betekenisvolle relaties met een groep mensen die dezelfde situatie delen.
Beschrijving	Zelfhulpgroepen zijn groepen mensen die dezelfde situatie delen, in dit geval als verzorger van een persoon met dementie, binnen de groep heb je de mogelijkheid om ervaringen, emotionele ervaringen, angsten, moeilijkheden en vreugden met betrekking tot de zorg met de andere leden te delen. Elk lid binnen de groep is zowel gebruiker als aanbieder van ondersteuning en hulp. Je krijgt er als mantelzorger alle informatie en advies die je nodig hebt om voor iemand met dementie te zorgen. Steungroepen en evenementen zijn laagdrempelige, informele bijeenkomsten, soms met een gastspreker, waar je met anderen kunt praten over je zorgzame rol en elkaar steun kunt geven.
Impact en nut	Zelfhulpgroepen maken het mogelijk om relaties op te bouwen met andere mantelzorgers. Het kan ervoor zorgen dat je je minder alleen voelt in het aangaan van de uitdagingen in de zorg voor mensen met dementie en dat je nieuwe gedragsstrategieën verwerft.



Steungroepen en evenementen voor mantelzorgers van mensen met dementie kunnen een aanzienlijke impact hebben en zeer nuttig zijn voor mantelzorgers, door te zorgen voor een ondersteunende gemeenschap, emotionele ondersteuning en praktische middelen te bieden om de eisen van mantelzorg te helpen beheren.

5. Tijd nemen voor ontspanning

Deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten kan verschillende voordelen hebben voor de fysieke en mentale gezondheid. Het **vermindert stress**, omdat deze activiteiten een pauze bieden van dagelijkse stressoren, waardoor je kunt ontspannen en opladen. Deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten kan **de stemming verbeteren, symptomen van angst en depressie verminderen** en gevoelens van geluk en tevredenheid vergroten. Ze **verbeteren ook de cognitieve functie** en vertragen leeftijdsgerelateerde achteruitgang. Het biedt ook mogelijkheden voor **sociale interactie** en **versterkt de relaties** met vrienden en familie. Deelnemen aan fysieke vrijetijdsactiviteiten, zoals sport en lichaamsbeweging, kan de **fysieke gezondheid verbeteren** en **het risico op chronische ziekten verminderen**.

5.1 Nuttige tips om tijd te nemen voor vrije tijd

- *Vraag om respijtzorg*

Respijtzorgdiensten bieden tijdelijke verlichting voor mantelzorgers, zodat je tijd voor jezelf kunt nemen en vrijetijdsactiviteiten kunt ondernemen.

- *Hobby's uitoefenen*

Hobby's of activiteiten die leuk en bevredigend zijn, zoals lezen, knutselen of muziek spelen, tuinieren kan mantelzorgers een broodnodige pauze geven van hun zorgtaken.



- *Tijd doorbrengen met vrienden en familie*

Tijd doorbrengen met geliefden kan mantelzorgers helpen een gevoel van verbinding en ondersteuning te behouden.

- *Pauzes en vakanties nemen*

Het nemen van korte pauzes of langere vakanties kan mantelzorgers helpen hun algehele welzijn op te laden, op te frissen en te behouden.

5.2 Hulpmiddelen, oefeningen en technieken om tijd te nemen voor vrije tijd

Naam	Agenda's en herinneringen om prioriteit te geven aan vrijetijdsactiviteiten
Doel	Door tijd vrij te maken voor vrijetijdsactiviteiten, zoals lichaamsbeweging of hobby's, en deze in je agenda te plannen, kan je ervoor zorgen dat je tijd vrijmaakt voor vrije tijd. Herinneringen kunnen ook worden ingesteld om ervoor te zorgen dat je je houdt aan jouw schema.
Beschrijving	Door vrijetijdsactiviteiten in je agenda te plannen, kun je tijd nemen voor zelfzorg en ervoor zorgen dat je tijd neemt voor activiteiten die je vreugde en ontspanning brengen.



	Je kunt bijvoorbeeld tijd inplannen voor je favoriete hobby, beweging, etc. Bovendien kan het gebruik van een digitale agenda of herinneringsapp bijzonder nuttig zijn, omdat het eenvoudig plannen en volgen van vrijetijdsactiviteiten mogelijk maakt. Sommige agenda- apps hebben functies zoals herinneringen, terugkerende afspraken en de mogelijkheid om agenda's met anderen te delen
Impact en nut	Het kan de productiviteit verhogen, zorgen voor het gemakkelijker opnemen van verantwoordelijkheid, timemanagement verbeteren, de geestelijke gezondheid en het vermogen tot coördineren optimaliseren.
Bron	https://startupstash.com/online-calendar-tools/

Naam	Respijtzorg diensten
Doel	Om mantelzorgers een tijdelijke pauze te geven van hun zorgtaken, zodat je tot rust kunt komen, opladen en deelnemen aan zelfzorgactiviteiten.
Beschrijving	Mantelzorgers kunnen respijtzorg regelen in hun lokale omgeving, waar getrainde professionals of vrijwilligers tijdelijke zorg bieden voor de persoon met dementie, zodat je een pauze kunt nemen. Respijtzorg zorgt ervoor dat de persoon met dementie passende zorg en ondersteuning blijft ontvangen. Dit kan hulp bij dagelijkse activiteiten, medicatiebeheer en toezicht omvatten.



	<p>Respijtzorgdiensten kunnen mantelzorgers onderwijs, training en middelen bieden om hun zorgvaardigheden en -kennis te verbeteren.</p> <p>We raden aan om contact op te nemen met lokale organisaties en centra voor maatschappelijk welzijn, zorgverleners of organisaties die mantelzorgers ondersteunen. Zij kunnen je voorzien van de laatste details en begeleiding op basis van jouw situatie.</p>
Impact en nut	<p>Respijtzorg kan een aanzienlijke en positieve impact hebben op zowel mantelzorger als persoon met dementie. Het nut ervan strekt zich uit tot het verbeteren van het fysieke en emotionele welzijn, het verminderen van stress bij mantelzorgers, het verbeteren van de kwaliteit van zorg en het bijdragen aan de algehele kwaliteit van leven voor beide partijen.</p>



Naam	Muziektherapie
Doel	Muziektherapie kan een krachtig hulpmiddel zijn voor mantelzorgers en hen een creatieve en therapeutische uitlaatklep bieden om stress te verminderen, de stemming te verbeteren en het algehele welzijn te verbeteren.
Beschrijving	<p>Je kunt muziektherapie op verschillende manieren gebruiken:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ontspanningspauzes: Maak dagelijks tijd vrij om naar rustgevende muziek te luisteren en tot rust te komen.- Zingen en dansen: Zing mee met je favoriete liedjes of neem een danssessie voor stressverlichting.- Muzikale momenten: Integreer korte muziekpauzes in je routine voor ontspanning.- Instrumentspel: Bespeel een instrument als je kunt, voor persoonlijk plezier en expressie.- Online bronnen: Verken muziekapps, community's en virtuele concerten voor afwisseling.- Muziek zelfzorg: Gebruik muziek in zelfzorgrituelen zoals baden of mindfulness-oefeningen.- Muziekspellen: Neem deel aan muzikale uitdagingen of speel games voor het plezier.- Dankbaarheidsoefening: Denk na over positieve aspecten van je mantelzorgreis door middel van muziek. <p>Vergeet niet dat zelfs korte muzikale momenten ontspanning en verjonging kunnen bieden.</p>



Impact en nut	Muziektherapie is een veelzijdige interventie met uiteenlopende voordelen, waaronder stressvermindering, stemmingsverbetering, cognitieve stimulatie, pijnbestrijding, sociale interactie en communicatierevalidatie. Het ondersteunt welzijn door ontspanning, emotionele expressie en persoonlijke verbinding te bevorderen door middel van gedeelde muzikale ervaringen, waardoor het waardevol wordt in de gezondheidszorg, het onderwijs en persoonlijke contexten.
----------------------	--

Naam	Comedypauzes
Doel	Het doel van het opnemen van comedypauzes voor mantelzorgers is om momenten van luchtigheid, gelach en stressverlichting te bieden. Deze pauzes zijn bedoeld om de focus tijdelijk te verleggen van zorgtaken, waardoor mantelzorgers kunnen ontspannen, tot rust kunnen komen en kunnen genieten van een korte adempauze.
Beschrijving	Deelnemen aan comedypauzes kan een verfrissende en plezierige vrijetijdsbesteding zijn voor mantelzorgers. Het nemen van korte pauzes om een grappige film, tv-programma, stand-up comedy-routine of humoristische video's online te bekijken, kan zorgen voor de broodnodige lach, je humeur verlichten en stressverlichting bieden.



Impact en nut

Van lachen is aangetoond dat het positieve effecten heeft op de stemming, stresshormonen vermindert en een gevoel van welzijn bevordert. Het opnemen van komische pauzes in je zorgroutine kan je helpen op te laden, je geest te verheffen en momenten van vreugde aan je dag toe te voegen.

6. Eigen zelfzorgplan bouwen

Naarmate dementie vordert, wordt de rol van mantelzorgers steeds complexer en omvat het niet enkel het beheer van de toestand van je geliefde, maar ook je eigen zorgen, gezondheid en dagelijkse zorg. Dit ingewikkelde beheer kan overweldigend zijn en vereist vaak professionele ondersteuning en interventies. Om te **bepalen op welke gebieden hulp gewenst is**, is het cruciaal om te **begrijpen hoe dit beheer wordt waargenomen** en **om de behoeften aan ondersteuning of interventies te identificeren**.

Effectieve zelfzorg bestaat uit twee kernelementen: ten eerste het **vitale vermogen tot zelfreflectie**. Het onderzoeken van het eigen welzijn helpt bij het vroegtijdig herkennen van leed en vergemakkelijkt proactieve zelfzorg. Dit proces onthult ook persoonlijke sterke punten en helpt bij het effectief aanpakken van kwetsbaarheden. Ten tweede **houdt het bereiken van zelfzorg in dat gerichte maatregelen worden genomen om het algehele welzijn te verbeteren**.



Op maat gemaakte e-health interventies kunnen de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen versterken en stress en depressie verminderen. Het combineren van online en face-to-face ondersteuning kan de relaties tussen mantelzorgers en professionals verbeteren, waardoor de therapietrouw wordt gestimuleerd wanneer informatie overeenkomt met persoonlijke omstandigheden.

Het starten van een **zelfzorgplan moet aansluiten bij de huidige behoeften en de fase van dementie**. Vroege interventies zijn waardevol wanneer ze gericht zijn op de overgang van partner / familielid naar mantelzorger, waarbij zorgverleners worden betrokken bij het aanpassen van interventies aan de huidige behoeften.

6.1 Handige tips voor het opstellen van een eigen zelfzorgplan

- *Prioriteer activiteiten*

Identificeer activiteiten die je vreugde en ontspanning brengen.

- *Gebruik de SMART-methode bij het stellen van doelen*

SMART is een acroniem voor: Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Realistisch en Tijdig.

- *Stel realistische doelen*

Zorg ervoor dat uw plan past bij uw schema en vaardigheden.

- *Pas je regelmatig aan*

Pas je plan aan als je behoeften veranderen.

- *Vier successen*

Erken en beloon je zelfzorgprestaties.

- *Time Management*

Organiseer taken om te voorkomen dat je overweldigd raakt.



- *Facilitators voor zelfzorg*

Twee functies maken zelfzorg bij mantelzorgers mogelijk zelfzorgwaardigheid en zelfeffectiviteit. Zelfzorgwaardigheid of de mate waarin mantelzorgers zichzelf waardig achten voor emotionele, fysieke, spirituele of sociale steun. En zelfeffectiviteit belichaamt het vermogen om kalmte te krijgen en verontrustende gedachten te beheersen.

6.2 Hulpmiddelen en methoden voor het opstellen van een eigen zelfzorgplan

We hebben een ondersteunende tool ontwikkeld genaamd de **Zelfzorg Canvas** (Tool 1) om je te assisteren in het ontwikkelen van je persoonlijk zelfzorgplan. Je eerste stap is om de **Zelfzorg Canvas te vervolledigen**, die je zal gidsen in het begrijpen van je uitdagingen, noden en doelstellingen. Dit zal je een duidelijk beeld geven van je huidige zelfzorg status en zal je ondersteunen in het identificeren van passende zelfzorg activiteiten, bronnen of steun.

Beschouw de Canvas als je startpunt. Het voorziet je van waardevolle inzichten in je situatie en je ambities. **Eens je Canvas af is, kan je beginnen aan je zelfzorg reis.**

Nadat je de Canvas vervolledigde, kan je verder gaan en de **checklijsten gebruiken** (Tool 2, 3, 4) om zelfzorg activiteiten te implementeren. Kies de checklijst die best past bij je geïdentificeerde activiteiten. Als geen enkele aansluit bij je activiteiten, kan je een aangepaste checklijst creëren door gebruik te maken van de voorbeelden.

We wensen je veel succes op je zelfzorg reis. Het is belangrijk om dit pad te bewandelen, en we zijn er om u vanaf het begin te ondersteunen.



Naam van de tool:	Zelfzorg canvas
Beschrijving met instructies:	<p>Een canvas is een visueel hulpmiddel of sjabloon dat mantelzorgers helpt om hun zelfzorgactiviteiten te organiseren en te plannen. Volg de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lees zorgvuldig: Bekijk elke zelfzorgstap op het canvas.• Reflecteer: Overweeg hoe elke stap van toepassing is op jouw zorgrol.• Verbinden: Begrijp het belang van elke oefening voor je welzijn.• Aanpassen: Pas de stappen aan jouw unieke voorkeuren en behoeften aan.• Prioriteren: Selecteer de beste strategieën die het meest bij jou passen.• Zoek ondersteuning: Bespreek je zelfzorgplan met een vriend, familielid of steungroep.• Opnemen: Noteer de door jou gekozen praktijken op het canvas.• Weergave: Plaats het voltooide canvas op de plaats waar je het dagelijks ziet.• Aanpassen: Pas jouw plan aan terwijl je mantelzorgreis zich ontvouwt.• Review: Bekijk en update regelmatig je zelfzorgplan.• Wees vriendelijk: Vergeet niet dat voor jezelf zorgen een essentieel onderdeel is van mantelzorg.• Schrijf al je bevindingen in de lege ruimte onder elke stap.



ZELFZORG PLAN

<p>Stap 1: Beoordeel je huidige zelfzorgstatus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak de balans op van je huidige zelfzorgpraktijken en identificeer gebieden die verbetering vragen. • Denk na over de manier waarop je prioriteit geeft aan je eigen welzijn en denk na over eventuele belemmeringen of uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd. 	<p>Stap 2: Stel doelen voor zelfzorg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificeer specifieke doelen die je wilt bereiken op verschillende vlakken van zelfzorg (e.g. fysieke, emotionele en sociale zelfzorg). • Zorg ervoor dat je doelen realistisch zijn, meetbaar en in lijn met je persoonlijke noden en interesses. 	<p>Stap 3: Identificeer zelfzorg activiteiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brainstorm over een lijst van zelfzorg activiteiten die bij jou passen. • Neem activiteiten in overweging die elk aspect van zelfzorg omhelzen, zoals beweging, hobby's, relaxatie technieken of tijd spenderen met je geliefden. 	<p>Stap 4: Prioriteer en plan zelfzorg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geef prioriteit aan zelfzorgactiviteiten op basis van hun belang voor jou en hun impact op je welzijn. • Maak een wekelijks of maandelijks schema met tijd voor zelfzorgactiviteiten. • Wees flexibel en pas het schema indien nodig aan, rekening houdend met jouw verantwoordelijkheden als mantelzorger. 	<p>Stap 5: Zoek steun en middelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificeer hulpmiddelen, steungroepen of gemeenschapsdiensten die jou kunnen helpen bij jouw zelfzorgtraject. • Neem contact op met familie, vrienden of andere zorgverleners die ondersteuning kunnen bieden of ervaringen kunnen delen. • Overweeg om ondersteuningsorganisaties voor mantelzorgers of online forums in te zetten voor begeleiding en aanmoediging.
<p>Stap 6: Implementeer en Evalueer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begin met het opnemen van zelfzorgactiviteiten in je dagelijkse routine volgens jouw schema. • Beoordeel regelmatig hoe goed jouw zelfzorgplan voor jou werkt. • Pas jou plan indien nodig aan op basis van jouw ervaringen en veranderende omstandigheden. 		<p>Stap 7: Oefen zelfcompassie en aanpassingsvermogen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wees aardig voor jezelf en erken dat zelfzorg een voortdurend proces is. • Accepteer dat sommige dagen een grotere uitdaging kunnen zijn dan andere, en dat het oké is om aanpassingen aan te brengen of hulp te zoeken als dat nodig is. • Vier onderweg je voortgang en prestaties. 		

ZELFZORG PLAN

Stap 1: Beoordeel je huidige zelfzorgstatus

- Maak de balans op van jouw huidige zelfzorgpraktijken en identificeer gebieden die verbetering behoeven.
- Denk na over de manier waarop je prioriteit geeft aan je eigen welzijn en denk na over eventuele belemmeringen of uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd.



ZELFZORGPLAN

Stap 2: Stel doelen voor zelfzorg

- Identificeer specifieke doelen die je wilt bereiken op verschillende vlakken van zelfzorg (e.g. fysieke, emotionele en sociale zelfzorg).
- Zorg ervoor dat je doelen realistisch zijn, meetbaar en in lijn met je persoonlijke noden en interesses.



ZELFZORG PLAN

Stap 3: Identificeer zelfzorg activiteiten

- Brainstorm over een lijst van zelfzorg activiteiten die bij jouw passen.
- Neem activiteiten in overweging die elk aspect van zelfzorg omhelzen, zoals beweging, hobby's, relaxatie technieken of tijd spenderen met je geliefden.



ZELFZORG PLAN

Stap 4: Prioriteer en plan zelfzorg

- Geef prioriteit aan zelfzorgactiviteiten op basis van hun belang voor jou en hun impact op je welzijn.
- Maak een wekelijks of maandelijks schema met tijd voor zelfzorgactiviteiten.
- Wees flexibel en pas het schema indien nodig aan, rekening houdend met jouw verantwoordelijkheden als mantelzorger.



ZELFZORG PLAN

Stap 5: Zoek steun en middelen

- Identificeer hulpmiddelen, steungroepen of gemeenschapsdiensten die jou kunnen helpen bij jouw zelfzorgtraject.
- Neem contact op met familie, vrienden of andere zorgverleners die ondersteuning kunnen bieden of ervaringen kunnen delen.
- Overweeg om ondersteuningsorganisaties voor mantelzorgers of online forums in te zetten voor begeleiding en aanmoediging.



ZELFZORG PLAN

Stap 6: Implementeer en Evalueer

- **Begin met het opnemen van zelfzorgactiviteiten in je dagelijkse routine volgens jouw schema.**
- **Beoordeel regelmatig hoe goed jouw zelfzorgplan voor jou werkt.**
- **Pas jou plan indien nodig aan op basis van jouw ervaringen en veranderende omstandigheden.**



ZELFZORG PLAN

Stap 7: Oefen zelfcompassie en aanpassingsvermogen

- **Wees aardig voor jezelf en erken dat zelfzorg een voortdurend proces is.**
- **Accepteer dat sommige dagen een grotere uitdaging kunnen zijn dan andere, en dat het oké is om aanpassingen aan te brengen of hulp te zoeken als dat nodig is.**
- **Vier onderweg je voortgang en prestaties.**



Naam	Self-care checklist
Instructies	<p>Volg de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Begin met het grondig doorlezen van de checklist met zelfzorgactiviteiten.• Elke dag is het jouw taak om zorgvuldig de drie activiteiten te selecteren waarvan je vindt dat ze het meest met je resoneren. Naarmate je verder komt in je dag, moet je ervoor zorgen dat je de zelfzorgacties die je hebt gekozen actief voltooit.• Zodra je een activiteit met succes hebt voltooid, neem je even de tijd om de cirkel die erbij hoort in te kleuren. Het doel van deze visuele aanwijzing is om je te helpen bij het volgen van jouw dagelijkse zelfzorgprestaties. Streef ernaar om elke dag minstens drie cirkels in te kleuren, wat je toewijding aan je welzijn aangeeft.• Omarm deze methode als een middel om een harmonieus evenwicht in je zelfzorgroutine te bereiken, waardoor je in de loop van de tijd verschillende activiteiten kunt verkennen en ervaren. Sta open voor verandering en aanpassen van jouw selecties op basis van je veranderende voorkeuren en veranderende behoeften.



ZELFZORGE

CHECKLIST

	M	D	W	D	V	Z	Z
Mediteer voor 10 min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diep ademhalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandel minstens 15 min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praat met vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrijf in een dagboek voor 15 min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lees een boek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport of loop voor 30 min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eet meer fruit en groenten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beoefen relaxatietechnieken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beoefen creatieve activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7-8 uren slapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTIES



Naam	Dagelijkse checklist voor zelfzorg
Instructies	<p>Volg de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elke dag selecteer je twee activiteiten uit zowel de categorieën “fysiek lichaam” als “emotioneel hart” die op dat moment het meest bij je passen. Je primaire doel is om ervoor te zorgen dat er dagelijks minimaal twee activiteiten uit elke categorie worden uitgevoerd.• Nadat je met succes een activiteit hebt uitgevoerd, kleur je eenvoudig de aangrenzende cirkel om de voltooiing ervan te markeren. Probeer elke dag minstens vier cirkels te kleuren. Deze visueel aantrekkelijke methode dient als een effectieve zelfzorgtracker, waarmee je de zelfzorgstappen die je hebt genomen tastbaar kunt observeren.• Omarm deze krachtige aanpak om jouw welzijn te verbeteren en een consistente zelfzorgpraktijk te behouden.



Dagelijkse Zelfzorg

Fysiek lichaam

	M	D	W	D	V	Z	Z
Hydrateer - 8 glazen water	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jezelf verwennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bewegen/ sporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genieten van zonlicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-8 uur slaap 's nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Emotioneel hart

	M	D	W	D	V	Z	Z
Stel gezonde grenzen in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monitor je gedachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geef uiting aan je creativiteit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spendeer tijd in de natuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oefen in zelfcompassie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Naam	30-daagse selfcare challenge
Instructies	<p>Begin aan een transformerende 30-daagse zelfzorguitdaging door deel te nemen aan de volgende activiteiten. Volg de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Je doel is om elke dag minstens één taak uit deze lijst te volbrengen.• In de loop van 30 dagen heb je alle activiteiten met succes ondernomen. Na voltooiing van een activiteit markeer je een vinkje in het vakje in de linkerbovenhoek van de activiteit. Deze intuïtieve aanpak dient als een effectieve tracker, waarmee je eenvoudig de zelfzorgtaken kunt volgen die je hebt vervuld.



30-DAGEN ZELFZORG CHALLENGE

<input type="checkbox"/> Stel een persoonlijk doel voor de maand	<input type="checkbox"/> Beoefen diepe ademhaling of meditatie voor 10 minuten	<input type="checkbox"/> Maak een lijst van 10 zaken waar je dankbaar voor bent	<input type="checkbox"/> Maak een wandeling buiten	<input type="checkbox"/> Wees aardig voor jezelf en erken dat mantelzorg een uitdaging kan zijn
<input type="checkbox"/> Bel of sms een vriend om bij te praten	<input type="checkbox"/> Maak tijd voor een gezonde maaltijd	<input type="checkbox"/> Beoefen yoga of stretch zachtjes	<input type="checkbox"/> Schrijf een positieve bevestiging en herhaal deze gedurende de dag	<input type="checkbox"/> Creëer een relaxerende routine voor het slapen gaan
<input type="checkbox"/> Schrijf je gedachten en gevoelens neer	<input type="checkbox"/> Maak tijd voor je favoriete hobby	<input type="checkbox"/> Geef jezelf een compliment	<input type="checkbox"/> Geef jezelf toestemming om fouten te maken	<input type="checkbox"/> Luister naar je favoriete muziek of een kalmerende playlist
<input type="checkbox"/> Beoefen mindfulness gedurende alledaagse taken	<input type="checkbox"/> Ga activiteiten aan naast de zorg	<input type="checkbox"/> Lees een boek of kijk naar een film die je inspireert	<input type="checkbox"/> Verken een nieuwe relaxatie methode zoals spirituele yoga	<input type="checkbox"/> Doe een power nap of een herstellende pauze
<input type="checkbox"/> Maak een visie bord of lijst van je persoonlijke doelen	<input type="checkbox"/> Sluit aan bij mantelzorgverenigingen of groepen	<input type="checkbox"/> Trakteer jezelf op een kleine verwennenij	<input type="checkbox"/> Reflecteer over je verwezenlijkingen en groei	<input type="checkbox"/> Maak contact met de natuur door een park, strand of bos te bezoeken
<input type="checkbox"/> Deel uw ervaringen met iemand die zich in een soortgelijke situatie bevindt	<input type="checkbox"/> Stel grenzen om je energie en tijd te beschermen	<input type="checkbox"/> Creëer een ochtendroutine waar je energie van krijgt	<input type="checkbox"/> Oefen zelfcompassie	<input type="checkbox"/> Beoordeel je voortgang en vier je prestaties



Co-funded by
the European Union

De inhoud van deze publicatie vertegenwoordigt alleen de standpunten van de auteur en is zijn eigen verantwoordelijkheid. De Europese Commissie aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de inhoud van deze publicatie.



Website: <https://www.supportcare-project.eu/>

E-mailadres: heleen.deruytere@vives.be &
charlotte.ramboer@vives.be



SupportCare is licensed under:

