

Nieuwsflits

OKTOBER
2024



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-4

**ZELFCOMPASSIE BIJ ROUW, VERLIES
EN MOEILIKHEDEN**

PAGINA 7

**GRATIS SUPERHANDIGE ZELFZORG
CHECKLIST**

PAGINA 6

**NIEUW: BLIJF OP DE BEEN, BIJ
(DREIGENDE) BURN-OUT**

PAGINA 9

**LAATSTE EXEMPLAREN MAGAZINE
DIT LIEVE LIJF**

Zelfcompassie bij rouw, verlies en moeilijkheden

We zijn allemaal elkaars medemensen. We kennen allemaal een vorm van lijden. Bij de patiënten op je werk is dat vaak heel duidelijk. Maar heel eerlijk, we kennen het allemaal. Als we lijden onder stress en frustratie is het sympathisch zenuwstelsel overactief. Dat gaat ten koste van rust, empathie, plezier en overzicht. Vergeef jezelf als iets niet goed gaat, bewaar je rust.

Mens zijn betekent dat je kwetsbaar en onvolmaakt bent, ook als zorgprofessional.

Laat verwachtingspatronen en overtuigingen los, wees mild en zacht naar jezelf. We zijn allemaal menselijk. En als mensen hebben we allemaal onze eigen uitdagingen en problemen. Gun jezelf en anderen het beste. Sta soms even stil om te luisteren naar de vogels. Om de zon te voelen op je huid. De wind in je gezicht. De regen die op je lichaam valt. Stamp eens in een plas water, zet je favoriete muziek aan en dans door de gang. Maak een moodboard, en plan een avond voor jezelf om dat fijne boek te lezen.



Jezelf koesteren is bewust van kleine momenten in het leven genieten. Je doet je best om een goed mens en een goede zorgprofessional te zijn. Vertrouw en geloof dat de wereld van de mensen om je heen mooier wordt door jouw aanwezigheid.

Weet dat als je elke dag bewust let op de kleine, prachtige geschenken die het leven ons geeft, dat dan de relatie met jezelf aan het helen is. Wanneer je werkelijk **verliefd wordt op jezelf**, en op je eigen leven, vergroot je je vermogen om een vervullende intieme relatie aan te gaan met een ander enorm.

Rouw is een emotionele reactie op verlies, die vaak gepaard gaat met gevoelens van verdriet, pijn, boosheid, verwarring en soms zelfs schuld. Rouw kan worden ervaren na verschillende soorten verlies, waaronder het overlijden van een geliefde, het verlies van een baan, een scheiding of het verlies van gezondheid. We gaan het allemaal meemaken. Rouw is een natuurlijk proces dat iedereen anders beleeft en dat tijd en ruimte nodig heeft om te genezen.

Rouw kan worden onderverdeeld in verschillende fasen, waaronder ontkenning, woede, onderhandelen, depressie en acceptatie. Hoewel deze fasen vaak worden beschouwd als een natuurlijk onderdeel van het rouwproces, ervaren mensen deze fasen niet noodzakelijk in een lineaire volgorde of met dezelfde intensiteit.

Een van de belangrijkste dingen die mensen kunnen doen om te helpen bij het rouwproces is om zichzelf de tijd en ruimte te geven die ze nodig hebben om te helen. Dit kan betekenen dat je meer rust neemt, bijvoorbeeld door een pauze te nemen van werk of andere verantwoordelijkheden, zodat je je kunt concentreren op jezelf en op het verwerken van je verlies. Het kan ook betekenen dat je steun zoekt bij anderen, zoals familie, vrienden of een professionele therapeut.



Mensen die rouwen kunnen ook baat hebben bij het uiten van hun emoties door middel van creatieve activiteiten zoals schrijven, schilderen of muziek maken. Het kan ook helpen om zich te concentreren op positieve herinneringen aan de persoon of het ding dat verloren is gegaan, en om nieuwe manieren te vinden om die herinneringen te koesteren.

Het is belangrijk om te onthouden dat rouw een normaal en natuurlijk onderdeel is van het leven en dat het tijd kost om te genezen. Hoewel het rouwproces vaak moeilijk en pijnlijk kan zijn, kunnen mensen die rouwen ook groeien en sterker worden door de ervaring. Door open te staan voor hun emoties en steun te zoeken bij anderen, kunnen mensen de kracht vinden om te genezen en verder te gaan met hun leven, terwijl ze de herinneringen aan hun verlies blijven koesteren. Dan kan rouw ook een dankbare reis zijn, voor dat wat je samen hebt beleefd, de rijkdom die je aan elkaar hebt gegeven.

Zelfzorg is in moeilijke en uitdagende tijden extra belangrijk. Zelfzorg is het proces van het nemen van bewuste stappen om onze eigen gezondheid en welzijn te bevorderen. Het gaat om het nemen van verantwoordelijkheid voor onze eigen geestelijke en lichamelijke gezondheid, door aandacht te besteden aan onze eigen behoeften en deze prioriteit te geven.

Enkele belangrijke zelfzorgtips die kunnen helpen bij rouw en verdriet:

1. Geef jezelf toestemming om te rouwen.

Rouwen is een natuurlijke en gezonde reactie op verlies, en het is belangrijk om jezelf toestemming te geven om te rouwen. Wees niet te streng voor jezelf en accepteer je gevoelens zoals ze zijn. Geef jezelf de tijd en ruimte om te rouwen en te herstellen.

2. Praat over je gevoelens

Praat over je gevoelens met vrienden, familie of een professional. Het kan moeilijk zijn om onze emoties te uiten, maar het delen van je gevoelens kan enorm helpen bij het verwerken van ons verdriet. Zoek iemand waar je je veilig bij voelt en die naar je luistert zonder te oordelen.

3. Onderhoud gezonde gewoonten

Zorg ervoor dat je gezonde gewoonten blijft onderhouden, zoals regelmatige lichaamsbeweging, gezond eten en voldoende slaap. Deze gewoonten kunnen helpen om stress te verminderen en ons fysieke en mentale welzijn te bevorderen.

4. Doe iets wat je graag doet

Doe iets wat je graag doet, of dat nu wandelen in de natuur is, een boek lezen, muziek maken of koken. Het is belangrijk om tijd te maken voor dingen die ons vreugde brengen en ons helpen te ontspannen.

5. Wees geduldig met jezelf

Verwacht niet dat je je verdriet snel zult verwerken. Rouwen is een proces dat tijd kost en het is belangrijk om geduldig te zijn met jezelf. Er is geen juiste manier om te rouwen en iedereen doet het op zijn eigen manier.

6. Zoek professionele hulp indien nodig

Als je merkt dat je moeite hebt om te rouwen of als je gevoelens van verdriet en verlies je dagelijks leven beginnen te beïnvloeden, overweeg dan om professionele hulp te zoeken. Een therapeut kan je helpen bij het verwerken van.



Nieuw: Blijf op de Been

Heb je veel op je bordje?
Ben je bezorgd dat je op een burn-out afstevent?
Zit je momenteel in een burn-out?

Dan heb ik een mooi nieuw online programma voor je klaarstaan: **Blijf op de Been**. Ontwikkeld om je te helpen een burn-out te voorkomen of beter uit je burn-out te komen. Maar het is ook geschikt als je door een moeilijke periode in je leven gaat, zoals verlies, rouw, grote veranderingen, afscheid, en ziekte bijvoorbeeld.

Maar liefst 16% van de mensen heeft burn-out klachten! (TNO) Het aantal burn-outklachten blijft maar stijgen, met name bij werknemers in vaste dienst. Dit betekent dat meer dan 1 miljoen Nederlanders kampen met een burn-out. Onder hen zijn ook steeds meer jongeren en mensen die zich herkennen in Hoogsensitiviteit.

In het online programma Blijf op de Been komen alle aspecten van burn-out aan bod. Wat is een burn-out, hoe ontstaat een burn-out, wat zijn de symptomen, wat zijn de oorzaken, wat moet je doen als je het herkent, en hoe herstel je uit een burn-out. Waar moet je rekening mee houden, hoe werkt stress eigenlijk, welk stresstype ben jij?

Als je 't gevoel hebt dat je op een burnout afstevent, of je zit er zelfs al midden in: met dit programma ben je er op tijd bij en/of blijf je op de been.

Er zijn 5 modules, die veel waarde voor je gaan hebben. Veel deelnemers volgen hem nu al voor de 2e of 3e keer, zo waardevol vinden ze het. Dat kan ook makkelijk, want je hebt een jaar lang toegang. Zo kan 't echt bekijken en daarmee zorg jij voor die belangrijke blijvende verandering.

Blijf op de Been

Dit Lieve Lijf

Holistisch ZelfzorgProgramma voor werk en privé

© Petra de Lange van Praktijk Open Hart
info@ditlievelijf.nl | www.ditlievelijf.nl

Wat moet je doen wanneer je de symptomen herkent?

Het lastigste is het accepteren van de huidige situatie. Maar het accepteren van de huidige situatie (of dat nou overbelast, overspannen of burn-out is) zorgt ervoor dat je een rustpunt gaat vinden om een gedegen fundament op te bouwen.

Eerst lichamelijk herstellen, dan mentaal!

Tevens is het zeer belangrijk om eerst lichamelijk te herstellen en daarna pas mentaal stappen te zetten. Dit is de meest effectieve en meest zinvolle manier om uit een burn-out te komen.

Persoonlijk ben ik van mening dat je een burn-out / overspannenheid moet gaan gebruiken om de rest van je leven in te richten op een manier die je weet vol te houden, maar daarbij ook geluk en plezier ervaart. Een leven wat veel beter bij je pást, bij wie jij bent, bij wat jij belangrijk vindt, bij je talenten en bij je valkuilen/uitdagingen ook. Achteraf blijkt een burn-out vaak een van de rijkste perioden te zijn. Omdat je betere keuzes gaat maken, jezelf diepgaand leert kennen én waarderen.

Burn-out is het gevolg van een volledig ontregeld stresssysteem met alle ellende van dien. Je mag het ook vitale uitputting of overtraindheid noemen. Als stresshormonen te vaak en te lang in je bloed circuleren, dan richt dat schade aan. In je brein en in de rest van je lichaam. Je denkvermogen, concentratie en geheugen raken offline. Je negatieve emoties raken juist op drift. Het stresssysteem zélf kan van de overdrive in de underdrive schieten: dan heb je helemaal geen energie meer. Verder schaadt het je organen en systemen, zoals je hart en vaten, en het ontregelt je slaap en je immuunsysteem. Kortom: stresshormonen in de overdrive laten overal in het lichaam hun sporen na.

Een burn-out is een zware periode die achteraf de rijkste periode uit je leven zal blijken te zijn.

22

Blijf op de Been

Eerlijk? Ik wou dat ik zelf toegang had gehad tot deze informatie toen ik 24 jaar geleden burn-out raakte. Die van mij duurde in totaal 3 jaar. Als ik deze kennis toen had gehad, waren mijn ogen geopend, en was me een hoop ellende bespaard gebleven.

Omdat ik weet wat 't is om burnout te raken, de weg ernaartoe en er doorheen ken, weet ik zeker dat dit programma je leven gaat veranderen, dat het een prachtige transformatiereis wordt, en dat je daar je hele verdere leven plezier en gemak en vervulling en energie van gaat hebben. Je leven gaat écht veranderen, omdat jij van binnen verandert, op een positieve en authentieke manier.

Een burn-out vraagt om het maken van belangrijke keuzes, op het gebied van werk, wonen, relaties, emoties en leefstijl. Als je er goed doorheen gaat, eerlijk jezelf en je leven in de ogen kijkt, kan een burn-out één van de rijkste periodes uit je leven blijken te zijn.

Wat kun je allemaal verwachten?

Gedurende 10 weken ontvang je om de week een module. Je krijgt per module toegang tot de e-books, audio's en video's. Sommige wat korter, andere iets uitgebreider. Daar zul je hooguit 30 minuten per dag mee bezig zijn. Of meer natuurlijk, want je kunt er zoveel uithalen als je zelf wilt. Soms zal een oefening misschien 3x 5 minuten zijn, soms is er een meditatie van 45 minuten.

Alle oefeningen, teksten en video's zijn ontworpen om jou op de been te houden. Oplaadmomentjes die rust, balans en veerkracht brengen in jouw dag. Het werkboek heeft 34 pagina's, 7 video's en 11 audio's. Ook krijg je toegang tot zoomcalls en Facebook Lives.

De 5 modules op een rij:

Het geheim van echte zelfzorg
Jouw toffe werk
Belasting en belastbaarheid
Blijf op de Been
Balans tussen werk en privé

Iets voor jou?

Het tarief is € 147,-. Met code Joehoe33 krijg je maar liefst 33 % korting!



[Klik op deze link](#), en je kunt er meteen aan de slag.

[Luister hier
naar een
fijne audio](#)
Korte
bodyscan

Inschrijven checklist

Wist je al dat ik een fijne Zelfzorg Checklist gemaakt heb? Hij staat op mijn website, **KLIK HIER [dit is de link ernaar toe.](#)**

Als je deze checklist gratis downloadt, krijg je automatisch een serie van 5 e-mails, met allerlei fijne oefeningen en meditaties! Altijd handig om er een paar bij de hand te hebben, toch? Bovendien kun je met deze checklist vinger aan de pols houden over je zelfzorg.

Ik geloof in een wereld waarin we van nature oog hebben voor zelfzorg, vanuit diepe verwondering en dankbaarheid voor ons lieve lijf en leven. En dat we zo samen de wereld beter maken.

- Sta je de hele dag klaar voor anderen en kom je er zelf bekaaid af?
- Ben je na je werkdag geradbraakt, en kom je de bank niet meer af?
- Ben je de laatste tijd sneller geïrriteerd of kortaf?

Heb je vaker van die vage klachten?

Je bent niet alleen – veel zorgverleners en leerkrachten zullen deze vragen met JA beantwoorden. Het is tijd om dit te doorbreken, tijd om serieus aandacht te hebben voor zelfzorg. Niet vanuit frustratie of klachten, maar vanuit diepe verwondering en dankbaarheid voor dit lieve lijf en leven.

Daarom heb ik een fijne Zelfzorg Checklist gemaakt. Deze scorelijst is ontwikkeld voor mensen die voor mensen zorgen, mensen zoals jij. Hiermee breng je in kaart hoe het met jouw eigen zelfzorg is gesteld en vooral op welke gebieden of domeinen je aan de slag kunt gaan om beter voor jezelf te zorgen.

Mijn gouden tip voor jou: vul deze lijst elk kwartaal voor jezelf in om zo de vinger aan jouw eigen pols te houden. Geloof me, deze checklist en de mails gaan enorm waardevol voor je zijn.



Zelfzorg Checklist



ONDERWERPEN	MIJN TOTALE SCORE	MAXIMALE SCORE
Fysieke zelfzorg		95
Mentale zelfzorg		90
Emotionele zelfzorg		70
Sociale zelfzorg		75
Zelfzorg op het werk		60
Bescherming		40
Begrenzing		40
Financiële zelfzorg		45
Praktische zelfzorg		20
Spirituele zelfzorg		35

De domeinen waar 1, 2 en 3 is gescoord, vragen dus jouw extra aandacht.

Tip: kies er 1 uit elk domein waar je de komende 3 maanden mee aan de slag kunt gaan.



ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

Ik krijg nog steeds mooie, ontroerende reacties op dit magazine. Ik heb nog een paar over! Nieuwsgierig? Voor € 4,- is hij voor jou (en € 8,- als ik hem naar je ga verzenden)!

App of mail me:

magazine@ditlievelijf.nl

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl
www.ditlievelijf.nl

