

# Kijk eens in de Respijt-spiegel



Herken je dit? Je bent als mantelzorgers alle dagen druk met de naaste voor wie je zorgt. En heb je dan eindelijk een moment voor jezelf? Dan ben je bijna vergeten waar je echt energie van krijgt. Helemaal in de ruststand? Juist actief of creatief... Kijk eens naar deze drie vragen. Kruis aan wat voor jou geldt. En je ziet meteen hoe jij de batterij weer oplaadt.

## Als ik een paar uur voor mezelf heb dan ga ik het liefst...

- A** Helemaal in de ruststand. Zoals lekker op de bank met een film, een boek of niets aan mijn hoofd.
- B** Iets actiefs als wandelen, fietsen, zwemmen of de sportschool.
- C** Ik zoek bewust iets wat mij rust en balans brengt. Zoals yoga of mediteren.
- D** Iets creatiefs of kunstzinnigs. Zoals tekenen, schilderen, dansen of met volle aandacht naar muziek luisteren.

## Als ik een dag of een weekend echt vrij ben, dan kan ik het beste...

- A** De agenda helemaal leeg houden. Rustig afwachten wat er komt. En misschien komt er dan wel lekker niets!
- B** Ik ga op avontuur. Eropuit, naar een andere omgeving, de stad in of juist de stad uit. Lopen, fietsen, met de auto of de trein. Als er maar beweging is.
- C** Ik zoek gezelschap van wie ik zeker weet dat ik er energie van krijg. Familie of vrienden, voor een goed gesprek en om te genieten van elkaars gezelschap.
- D** Ik ga een cursus of een workshop doen: iets creatiefs doet mij altijd goed.

## Als ik eerlijk naar mezelf kijk dan zie ik...

- A** Als ik eindelijk tijd voor mezelf heb, kan ik vaak niets beters bedenken dan rust nemen en thuis blijven.
- B** Sporten en actief worden werkt voor mij het best om te relaxen en weer in balans te komen.
- C** Zomaar uitrusten is voor mij niet genoeg. Ik wil bewust en gericht aan ontspanning, balans en energie werken. Dat lukt me niet altijd zelf; daar heb ik het liefst hulp bij; iemand die me op ideeën brengt en die me kan coachen.
- D** Ik krijg energie als ik mezelf uitdaag met iets creatiefs, of door een avondje theater, concert, musical of bioscoop.

## Keuzes gemaakt? Ontdek nu wat werkt voor jou.

### Vooral **A**

Dat hoor je vaak bij drukke mantelzorgers. Als je eindelijk tijd hebt voor jezelf, kun je niet veel meer bedenken dan uitrusten. Het kan een goed recept zijn. Maar er zijn vast meer mogelijkheden om nieuwe energie te krijgen.

### Vooral **B**

Sporten, bewegen, eropuit; het zijn prima manieren om je hoofd leeg te maken en weer in balans te komen. Het is niet altijd makkelijk, omdat je jezelf even in beweging moet zetten.

### Vooral **C**

Je hebt een goede kijk op jezelf en op wat nodig is om echt, diep te ontspannen. Denk eens aan yoga, mediteren of mindfulness. Cursussen, workshops en coaches kunnen veel voor je doen.

### Vooral **D**

Creatieve of culturele bezigheden zijn voor heel veel mensen een bron van ontspanning, ontlading en energie. Misschien heb je het van huis uit of van vroeger meegekregen. Zo niet, je bent nooit te oud om te beginnen. Teken- of schilderles bijvoorbeeld, muziek maken, zingen of dansen.