

## Kleine stappen naar ontspanning:

### Me-time voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten

Als je voor een dierbare zorgt met liefde en toewijding, is dat mooi, maar het kan ook erg zwaar zijn. Zeker als het gaat om een dierbare met psychische klachten. Jij zorgt altijd voor anderen, maar het is net zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Deze checklist is speciaal gemaakt om jou als mantelzorger te helpen tijd en ruimte te maken voor jezelf en om te ontspannen. Ontdek waar je blij van wordt, plan tijd voor jezelf in en leer hoe je 'nee' kunt zeggen. Maak duidelijke afspraken met je partner en neem kleine stapjes naar meer ontspanning in je dagelijks leven. Deze checklist herinnert je eraan dat jouw welzijn belangrijk is en dat je recht hebt op tijd voor jezelf. Geef jezelf rust en energie, zodat je goed voor anderen kunt blijven zorgen. Gebruik deze checklist en geef jezelf de aandacht en tijd die je verdient.

**Waar word jij blij van?**

Bedenk eerst voor jezelf waar je blij van wordt. Het kan hierbij helpen om terug te denken aan je kindertijd. Was jij een echte boekenwurm vroeger? Wie weet is het lezen van een boek dan een goede optie.

**Plan je me-time in**

Ga vervolgens na wanneer je deze me-time wilt inplannen en reserveer hiervoor een moment in je agenda.

**Maak duidelijke afspraken over jouw me-time moment**

Wanneer jij niet gestoord wilt worden tijdens je me-time, communiceer dan duidelijk naar je partner en kinderen dat ze jou het komende uur niet mogen storen. Dat geldt dus ook voor je dierbare met psychische klachten.

**Zeg nee**

Wanneer je een me-time-moment hebt gepland en je naaste doet een beroep op, zeg dan 'nee'

**Begin met kleine stappen**

Misschien kan je tijdens de lunchpauze even tien minuutjes naar buiten voor een korte wandeling, waaruit je toch wat ontspanning kan halen. Als dit goed gaat, kan je dit proberen uit te breiden.

**Korte momenten van ontprikkeling** kunnen ook helpen om je stressniveau naar beneden te brengen.

*Staar eens twee minuten uit het raam zonder iets te doen. Je brein heeft momenten van rust nodig om zijn werk goed te kunnen doen. Of doe 1 van de oefeningen bij deze minitraining*

□ **Tot slot: gun jezelf de tijd**

Realiseer je dat iedereen baat heeft bij jouw me-time.

Wanneer jij de tijd neemt om te ontspannen, zul je ook meer energie over hebben om er voor je gezin te zijn. Dit geeft meteen een goed voorbeeld voor je kinderen. Zo leren zij dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen en dat je jezelf nooit op de laatste plek moet zetten.

Goed voor jezelf zorgen als naaste van iemand met psychische klachten is erg belangrijk. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je beter ondersteuning bieden aan je geliefde. De tips en suggesties in de checklist die ik heb gedeeld, kunnen je helpen om tijd voor jezelf te nemen.

Daarnaast wil ik je aanmoedigen om de oefeningen die je krijgt in de volgende mail uit te proberen. Deze oefeningen kunnen je helpen om stress te verminderen en momenten van ontspanning te vinden, speciaal voor jou. Neem de tijd om te ontspannen, je gedachten los te laten en je geest tot rust te brengen.

Onthoud dat jouw eigen welzijn net zo belangrijk is als de zorg voor je dierbare. Door regelmatig tijd voor jezelf in te plannen en de oefeningen te doen, geef je jezelf de aandacht en zorg die je verdient. Blijf goed voor jezelf zorgen en wees trots op de belangrijke rol die je als naaste vervult."



Warme groet,

Chi-Ling Chu  
**coachiling**

Je kunt me bereiken via:

Website: [www.coachiling.nl](http://www.coachiling.nl)

E-mail: [info@coachiling.nl](mailto:info@coachiling.nl)

WhatsApp: 06 26259333

Volg me op:

