

Grootse recepten voor klein geluk Even opladen!

Tekst: Irma Dojevoar

Stel, je bent moeder van een elfjarige zoon met ADHD. Dat kost energie. Hoe laad je jezelf weer op? Het Handboek voor klein geluk reikt tal van recepten aan die zorgen dat je er weer even tegen kunt.



Je stuftebal is net thuis van school en vliegt door het huis. Hij schiet van de ene hoek naar de andere en wil weten wat we vanavond gaan eten, waarom de wereld rond is en waar je zijn gympen in hemelsnaam hebt verstopt.

Logisch dat het je als moeder soms even aanvliegt allemaal... De buitenwereld roept zo gemakkelijk dat je vooral ook goed voor jezelf moet zorgen, maar in de praktijk valt dat niet mee. Hoe doe je dat wanneer je zoon continu je aandacht en energie opslokt?

Inge Jager en Maria Grijpma geven trainingen op het gebied van bewustwording. In Handboek voor klein geluk geven ze 85 recepten om even stil te staan bij jezelf. Deze zijn bij uitstek geschikt voor mantelzorgers, merkt Inge tijdens de workshops die ze geregeld organiseren. "Mantelzorgers zijn vaak met hun aandacht buiten zichzelf. Dat kan je uitputten. Het is belangrijk om weer op te laden. Of liever nog: te zorgen dat je energie niet opraakt. Dat kun je doen door gedurende de dag vaker met je aandacht bij jezelf terug te komen."

Een (Ingekort) voorbeeld uit het boek:

Recept: even pauze

Maak een kopje thee voor jezelf. En nu eens niet met de krant erbij. Zet water op, heb aandacht voor het borrelen van het water. Zoek met zorg een smaakje thee uit, ruik aan de zakjes, waar heb je trek in? Giet de thee op, voel de damp in je gezicht. Kies een plekje waar je rustig kunt zitten, laat jezelf zwaar worden. Omsluit de kom met je handen. Drink de thee met aandacht, slokje voor slokje.

Je zult merken dat zo'n bezoekje aan je binnenwereld je goed doet. "Misschien voel je niet meteen ontspanning, maar juist hoe gespannen of verdrietig je bent. Maar dan nog is het positief dat je je daarvan bewust bent," vertelt Inge.

Met die wetenschap kun je weer verder bladeren in het Handboek. Voorin vind je een lijst met behoeften en recepten die daarbij aansluiten. Heb je zin om alleen te zijn, de drang om alles eruit te gooien of verlang je naar vrolijkheid? Voor elke stemming is er een goed recept. Als je merkt dat er verdriet vast zit, kan het bijvoorbeeld helpen om van je af te schrijven.

Recept: schrijven bij verdriet

Neem geregeld een kwartier om aan het papier toe te vertrouwen wat je hebt beleefd, wat er speelt, wat er in je omgaat. Schrijf een half uur lang, zonder erover na te denken wat je schrijft. Ook als je moet hullen of niet meer weet wat je moet schrijven, ga je door. Dat lucht op.

Het Handboek voor klein geluk geeft ook recepten die je met z'n tweeën kunt doen. Juist als je nogal wat te stellen hebt met je kind, is het mooi om samen iets leuks te doen. Een minimassage bijvoorbeeld. Of lekker samen spelen. Inge: "Het is een andere manier van samen zijn dan wanneer je bijvoorbeeld een spelletje doet of televisie kijkt. Het zorgt voor verbinding."

Recept: Jezelf verwennen als een koning(in)

Jij en je zoon zijn om de beurt koning of koningin. Je mag in de tijd dat je aan de beurt bent helemaal zelf bepalen wat je wilt. Waar heb je het meeste zin in: iets lekkers te drinken of te eten? Wat wil je drinken? In welke beker? Waar wil je het geserveerd? En verder? Misschien wil je wel een cadeautje? Maak een troon van kussens voor de vorst. Misschien heb je wel iets in de vensterbank liggen, een bijzondere schelp bijvoorbeeld, die je mooi kunt inpakken met een gouden strik. Het gaat niet om het hebben, maar om het spel.

Bij alle recepten geldt: het gaat niet om de tijd, maar de intentie. Zorg er door de dag heen, tijdens je werk steeds voor dat de aandacht weer even bij jezelf terugkomt. Hou het klein, adviseert Inge.

"Blijf een minuutje langer op de wc zitten. Zet je voeten op de grond en concentreer je op je ademhaling. Of zucht eens heel diep. Als je goed in jezelf voelt, lukt het beter te ontspannen en energie op te laden."

Handboek voor klein geluk is verkrijgbaar in de boekhandel. Prijs € 14,95.

Meer over het boek en de workshops: www.handboekvoorkleingeluk.nl



Mezzo-leden hebben een streepje voor!

Als Mezzo-lid bent u aangesloten op actueel mantelzorgnieuws en u ontvangt het magazine de Mantelzorg bij u thuis. Daarnaast kunt u gratis gebruik maken van de Sociaal Juridische Dienstverlening van Mezzo. En dat voor maar 10 euro per jaar. Als u vóór 15 juni lid wordt van Mezzo, maakt u kans op het 'Handboek voor klein Geluk' t.w.v. € 14,95. Mezzo verlooft een aantal exemplaren onder nieuwe leden. Ga naar www.mezzo.nl/lidmantelzorgers