

ZELFTEST

A1. Stel, het is zaterdagavond. Je hebt hele drukke week achter de rug. Wat staat er bij jou waarschijnlijk op het programma?

- a. Ik heb afgesproken met een vriendin die het moeilijk heeft. Ze heeft een luisterend oor nodig. ♥
- b. Ik maak de planning voor de week die komt en maak alvast het weekmenu. □
- c. Ik plan een avondje ontspanning in. △

2. Plan je bewust momenten van ontspanning in?

- a. Ja ik maak er een prioriteit van om voldoende ontspanning in te plannen. △
- b. Ja maar enkel als er tijd over blijft. Dit is voor mij geen prioriteit dus in drukke weken maak ik hier geen tijd voor. Enkel als het mij goed uitkomt. ♥
- c. Nee, ik heb daar geen tijd voor. Mijn weken zijn zo druk dat ik zelfs niet eens aan ontspanningsmomenten denk. □

3. Een vriendin vraagt om je om zaterdag op haar kinderen te passen. Of een vriend vraagt je om in het weekend te helpen verhuizen. Wat is jouw afweging?

- a. Afweging? Afweging? Wat valt er precies af te wegen? Daar dienen vrienden toch voor? ♥
- b. Even plannen. Als ik schuif met mijn andere plannen kan ik het haalbaar maken. □
- c. Ik kijk even naar het geheel van de week. Is het een drukke week? En vervolgens voel ik even of ik voldoende energie heb om er iets bij te nemen. Daarop is mijn antwoord gebaseerd. △

4. Hoe werd er in je gezin van herkomst naar zelfzorg gekeken?

- a. Zelfzorg? Daar hadden ze toen nog nooit van gehoord hoor. Hard werken en niet zeuren, zo ging het toen. □
- b. Onze ouders deden zeker ook dingen voor zichzelf en om op te laden. Daar was ruimte voor. △
- c. Als gezin waren we bezig met het grotere geheel: samen dingen doen, samen taken oppakken, ons inzetten voor anderen. Dat gaf veel zingeving en er werd minder naar het individuele gekeken. ♥

5. Vind jij het makkelijk om aan jezelf te denken en dit ook aan te geven??

- a. Ja hoor. Ik doe dat op een rustige manier. Ik spreek vanuit mijn eigen gevoel en probeer de ander niets te verwijten. △
- b. Mijn behoeften? Eerlijk gezegd weet ik vaak zelf niet wat ik nodig heb, in alle drukte. Vaak voel ik het pas als het te laat is en ik plots kwaad word of uitvlieg. □

c. Omdat ik zo gericht ben op anderen en het geheel, is het wel eens moeilijk om ook ruimte voor mezelf op te eisen. Ik merk dat anderen dat niet zo gewend zijn van me. ♥

6. Wat doet jou echt deugd?

a. Samen met anderen tijd doorbrengen en voelen dat alle puzzelstukjes in elkaar vallen, dat iedereen zich goed voelt, zich samen ergens voor inzet of verbinding ervaart. ♥

b. Even helemaal niets moeten. Het helpt dan om thuis even weg te zijn zodat ik niet geconfronteerd wordt met alle taken, vragen en verwachtingen. □

c. Dat kan verschillen. Een fietstocht met een vriendin, een boek lezen op de bank, een terrasje doen, een rondje hardlopen, een wandeling maken. Ik plan verschillende van deze momenten in de week. Δ

7. Geef jij makkelijk geld uit aan iets voor jezelf?

a. Ik beschouw ons budget als het gezinsbudget, waarmee we vooral voorzien in de behoeften van het geheel. Als er financiële ruimte is, geven we onszelf een extraatje. Zoals nieuwe tuinmeubelen of een uitje. ♥

b. Ja hoor, ik heb per maand een bepaald bedrag dat ik kan uitgeven aan dingen voor mezelf. Dat kan gaan van een lekkere koffie tot een boek. Voor grotere uitgaven, zoals een nieuwe fiets, spaar ik. Δ

c. Ik werk hard en/of zorg veel. Soms schiet ik even door in het verwennen van mezelf. Dan koop ik online of in de stad een aantal dingen om mezelf te verwennen. Dat heb ik dan wel verdiend. □

8. Voel jij je wel eens schuldig?

a. Heel vaak. Omdat ik te hard werk en nergens tijd voor heb. □

b. Soms. Omdat het moeilijk blijft om iedereen genoeg aandacht en liefde te geven. ♥

c. Als ik me schuldig voel, ga ik op zoek naar wat dat gevoel me wil vertellen. Het betekent immers niet altijd dat ik iets fout heb gedaan. Soms wordt het veroorzaakt door maatschappelijke normen, of verwachtingen van anderen die niet realistisch zijn. Δ

9. Als je samenleeft met anderen, hoe is de verhouding dan tussen jou en de anderen wat vrije tijd betreft?

a. We hebben ongeveer evenveel vrije tijd en brengen een deel daarvan samen door. ♥

b. Ik heb veel minder tijd dan mijn huisgenoten. Ik zie ze bijna nooit. □

c. We hoeven niet even veel vrije tijd te hebben. Het belangrijkste is dat je de tijd kan nemen waar je op dat moment behoefte aan hebt. Daarvoor moet je flexibel omgaan met de taken en verwachtingen en goed communiceren. Δ

d. Ik leef niet samen met anderen.

10. Ik snak naar...

- a. Gezellig samen met anderen dingen doen. ♥
- b. Rust! □
- c. Naar niets in het bijzonder. Ik zorg goed voor mezelf, zodat mijn noden niet zo acuut worden. Δ

Vooral ♥ ?

Je bent heel sociaal en geniet ervan dingen samen met anderen te doen. Je brengt tijd door met anderen, staat klaar voor vrienden, geniet van je gezin als je dat hebt en je bent waarschijnlijk geëngageerd in het vrijwilligerswerk of in een vereniging. Dat is helemaal prima als je een goed evenwicht hebt gevonden tussen het sociale en je eigen noden. De anderen, of het nu je gezinsleden, vriendinnen of collega's zijn, mogen natuurlijk niet over je grenzen gaan omdat jij zo gericht bent op anderen. Maar omgekeerd is het ook belangrijk dat jij de anderen niet nodig hebt om zin te geven aan je tijd. Er voor jezelf zijn mag immers ook!

Vooral □?

Jij rent de ratrace. Waarschijnlijk zit je in een fase waarin je verschillende bordjes in de lucht moet houden.: werk, vrijwilligerswerk, zorgen voor kinderen of ouders, een partnerrelatie onderhouden, het huishouden managen, ... Het is altijd druk druk druk en soms voel je je een kip zonder kop. Net dan is het heel belangrijk voor jezelf te zorgen, tijd te nemen om tot rust te komen, al die stresshormonen in je lijf even te kalmeren. Vraag je je ook wel eens af of die onrust alleen maar door de situatie komt, of ook in jezelf zit? Aan dat laatste kan je immers ook iets doen.

Vooral Δ?

Je bent een zelfzorg-natuurtaent. Je behoeften aangeven, gezond omgaan met schuldgevoel, tijd en geld aan jezelf spenderen, rustmomenten inbouwen, ... zijn dingen die prima voor jou werken. Misschien heb je het in de loop van de tijd moeten leren, of misschien heb je dat van thuis uit zo meegekregen en heb je er nooit moeite mee gehad. Mogelijk kan jij hierin voor anderen iets betekenen, door ze te helpen hun behoeften onder woorden te brengen en ze te vertellen dat het heel legitiem is om daar ruimte voor te nemen