



Mindful Zwanger & Bevallen

ONLINE PROGRAMMA



Les 7: Voor jezelf zorgen

Mindful Zwanger & Bevallen
www.mindfulzwangerenbevallen.nl

Les 7: Voor jezelf zorgen

Wat leer je in de sessie: voor jezelf zorgen?

- Waarom het essentieel is goed voor jezelf te zorgen
- Hoe je het doen van activiteiten bewust kunt inzetten om de balans te herstellen
- Hoe je minipauzes kunt nemen om te kunnen ontspannen
- Hoe je straks minipauzes kunt nemen met een baby

Waarom moet je goed voor jezelf zorgen?

Wanneer je kind geboren is verandert er een hoop in je leven. Er volgt een intensieve tijd, waarin de zorg voor je pasgeboren kindje over het algemeen centraal staat. Je nachtrust komt onder druk te staan, waardoor je op andere momenten aan je rust zult moeten toekomen. Het is belangrijk om niet in de valkuil te raken, waarin je leven alleen maar bestaat uit het zorgen voor anderen, waarbij je jezelf vergeet.

Denk maar eens aan het volgende:

Misschien heb je wel eens gevlogen en herinner je je de veiligheidsinstructie die je van het vluchtpersoneel krijgt. Hierin wordt ook behandeld wat je moet doen wanneer het zuurstofgehalte in het vliegtuig daalt en je een zuurstofmasker opzet. Dan weet je vast nog wel dat er verteld wordt, dat je als ouder van kleine kinderen eerst je eigen zuurstofmasker op moet zetten. Alleen zo blijf je in staat je kinderen in veiligheid te brengen.

Goed voor jezelf zorgen zou je ook kunnen zien als het vervaardigen van een

parachute. Daar begin je ook niet mee als je al uit het vliegtuig gesprongen bent. Nee...dat doe je als voorbereiding op een eventuele sprong in de toekomst. Je zorgt ervoor dat je fit en capabel bent om de sprongen van het leven aan te kunnen.

In deze les gaan we ook onderzoeken hoe je je rol als ouder in balans kunt brengen met andere rollen die je ook moet vervullen in je dagelijks leven. Het is goed om van tevoren al een soort plan te hebben voor hoe je je leven na de bevalling vorm zou willen geven. Samen met je partner kun je onderzoeken of jullie hierover ook dezelfde ideeën hebben. Niet zelden blijken partners zeer verschillende verwachtingen te hebben over ouderschap en over hoe het leven eruit ziet wanneer kinderen deel uitmaken van het gezin. Het is verstandig om van tevoren al te onderzoeken hoe jullie samen het ouderschap willen inrichten en hiervoor als het ware een ouderschapsplan te maken. Hiermee gaan we in deze les een begin maken.

Hoe zet ik activiteiten bewust in om in balans te blijven?

Wat we van moment tot moment, van uur tot uur, van jaar tot jaar met onze tijd doen, kan grote invloed hebben op ons algemeen welbevinden en op ons vermogen effectief met stress en negatieve gevoelens om te gaan. Je zou je de volgende dingen kunnen afvragen:

- Welke dingen geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef in plaats van alleen maar besta? ('plus'-activiteiten)
- Welke dingen putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef en geven me het gevoel dat ik amper besta of nog erger? ('min'-activiteiten).
- Aanvaard ik het dat er bepaalde dingen in mijn leven zijn die ik eenvoudigweg niet kan veranderen? Besteed ik bewust meer tijd en moeite aan activiteiten die me opvrolijken en minder tijd en moeite aan bezigheden die me neerslachtig maken?



Mindfulness gebruiken voor bewustwording en keuzes

Door vaker 'erbij' te zijn door de dag heen en weloverwogen te besluiten wat je echt nodig hebt op elk van die momenten, kun je bewuste activiteiten gebruiken om opmerkzamer en alerter te worden en je stemming beter te reguleren. Dit geldt zowel voor je gewone dagelijkse leven als voor moeilijke perioden die soms tot een depressie kunnen escaleren. Je kunt je dagelijkse ervaring gebruiken om bezigheden te ontdekken en te ontwikkelen, die je kunt gebruiken om beter opgewassen te zijn tegen perioden waarin je het moeilijk hebt en je merkt dat je stemming verslechtert. Als je al weet hoe je je stemming kunt verbeteren en je merkt wanneer je stemming negatief wordt, zul je tijdig kunnen ingrijpen, voordat het escaleert. Ondanks negatieve gedachten als: 'Waarom zou ik me hier eigenlijk mee

bezighouden?', die gewoon horen bij een neerslachtige stemming, kun je dan toch dat doen wat jou wezenlijk helpt en goed doet. Een van de eenvoudigste manieren om voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn te zorgen is bijvoorbeeld dagelijks lichamelijke oefeningen te doen: drie stevige wandelingen van tien minuten per dag en ook andersoortige oefeningen, zoals met aandacht rekken en strekken, yoga, zwemmen, joggen, enzovoort, kunnen ons welbevinden veel goed doen. Als dit oefenen dagelijkse routine is geworden, kun je er gemakkelijker op teruggrijpen als je een neerslachtige stemming voelt opkomen.

De ademruimte als activiteit om in balans te blijven

Ook de ademruimte is een manier om ons erop te wijzen dat we een activiteit kunnen gebruiken om om te gaan met onaangename gevoelens zodra ze opkomen. Hieronder beschrijven we hoe je de ademruimte kunt gebruiken en hoe je daarna verdergaat.

Bewustwording en erkenning

Bewustwording is de eerste stap wanneer we een ademruimte nemen. Het doel van deze stap is dat we het effect van mindfulness gebruiken om:

- onszelf los te maken van de doe-modus;
- in een voelende/waarnemende/wetende zijn-modus komen;
- onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen te erkennen of waar te nemen terwijl we ons ervan bewust blijven.

De ademruimte en dan?

Na het nemen van een ademruimte zijn er verschillende mogelijkheden.

- *Met meer bewustzijn verder gaan:* Na de ademruimte kun je weer verder gaan in de (moeilijke) situatie waarin je zat. Maar dan vanuit een ruimer bewustzijn. Mogelijk kun je tegelijkertijd je lichaam en/of adem voelen.
- *De lichaamsdeur:* Je kunt je ook helemaal richten op het lichamelijke aspect van het ongemak of de stress. Waar voel je deze het sterkst in je lichaam? Hier kun je een tijdje bij blijven. Het kan dan helpen om af en toe tegen jezelf te zeggen dat het oké is dat je dit op dit moment voelt of denkt. Dit kan helpen de acceptatie te verdiepen. Hierna kun je je richten op het loslaten van de lichamelijke sensaties door je aandacht te richten op andere aspecten van je lichaam door bijvoorbeeld yoga of de bodyscan te doen.
- *De gedachtendeur:* Je kunt je richten op je denken. Stilstaan bij de gedachten die opkomen zonder te oordelen. Met een accepterende houding dat je nu eenmaal denkt wat je denkt op dat moment. Als gedachten je aandacht blijven trekken dan kunnen onderstaande oefeningen helpen wat ruimte te creëren. Je gedachten opschrijven, zonder erover na te denken. Zonder volzinnen te gebruiken of te analyseren wat je schrijft, alleen maar associërend schrijven. Dan aan het einde een punt eronder en het papier weggoien.
- *De actie-deur:* Nadat je in de ademruimte contact hebt gemaakt met een ruimer bewustzijn, kan het nu een geschikt moment zijn voor actie. Vraag jezelf af: wat heb ik op dit moment nodig? Hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen?

Als het gaat om omgaan met moeilijke gevoelens kunnen de volgende bezigheden bijzonder nuttig zijn:

1. **Doe iets leuks.** Wees aardig voor je lichaam. Neem een lekker warm bad, doe een dutje, trakteer jezelf op je lievelingsgerecht zonder je schuldig te voelen. Drink je favoriete drankje; geef jezelf een gezichtsbehandeling of doe je nagels. Onderneem plezierige activiteiten. Ga een eindje wandelen (eventueel met de hond of met een vriend). Ga op bezoek bij een vriend, breng tijd door met iemand die je aardig vindt, ga eten koken, ga winkelen, kijk naar iets leuks of opbeurends op tv, lees iets plezierigs, luister naar muziek die je een goed gevoel geeft.
Tip: tegenwoordig staan ons heel veel bronnen ter beschikking. Deze kun je bijvoorbeeld op deze manieren bewust inzetten:
 - Maak je eigen Spotify-playlist met je favoriete opbeurende muziek
 - Maak een Youtube-playlist met filmpjes die inspireren of je vrolijk maken
2. **Doe iets dat je bevrediging schenkt of iets waar je goed in bent.** Maak het huis schoon; ruim een kast of la op; schrijf die brief die er nog steeds ligt; doe iets wat je steeds hebt uitgesteld, doe wat oefeningen. (N.B. Het is vooral belangrijk dat je jezelf een compliment geeft als je een karwei of een deel ervan hebt afgemaakt en dat je een karwei in stukjes opdeelt en het dan stap voor stap afwerkt.)
3. **Doe dingen met aandacht.** Concentreer je met al je aandacht op wat je aan het doen bent, blijf in het huidige moment, blijf in het hier en nu. (Bijvoorbeeld: nu loop ik de trap af, nu voel ik de leuning, nu loop ik de keuken in, nu doe ik het licht aan, enzovoort). Wees je bewust van je ademhaling terwijl je dingen aan het doen bent, wees je bewust van het contact van je voeten met de vloer tijdens het lopen.

Niet vergeten

Bekijk je handelingen als een experiment. Je hoeft niet van tevoren te oordelen over hoe je je achteraf zult voelen. Sta ervoor open op te merken of wat je doet op de een of andere manier nuttig voor je is of niet.

Probeer diverse bezigheden, beperk je niet tot een paar waar je de voorkeur aan geeft. Soms kan het proberen van nieuwe dingen op zich al interessant zijn. 'Ontdekken' en 'onderzoeken' vormen vaak een tegenwicht tegen 'je terugtrekken' en 'je afzonderen'.

Verwacht geen wonderen. Probeer zo goed mogelijk te doen wat je je hebt voorgenomen. Het is niet realistisch te verwachten dat de dingen ingrijpend zullen veranderen, daarmee zet je jezelf alleen maar extra onder druk. Door iets te ondernemen, zul je ervaren dat je steeds een beetje meer controle over je leven krijgt, zodat je beter met stemmingsveranderingen kunt omgaan.

Als stress of sombere gevoelens je de baas worden

Soms heb je het gevoel dat negatieve gevoelens uit de lucht komt vallen. Je wordt bijvoorbeeld doodmoe en lusteloos wakker, vervuld van hopeloze gedachten. Het is goed om je te realiseren dat, als iets op deze manier uit de lucht komt vallen, dit bij iedereen negatieve denkpatronen op gang brengt. Het is vaak zo dat als je je omwille van een onduidelijke reden niet goed voelt, je vanzelf terecht komt in een patroon van negatieve gedachten die het nog erger maken. Bijvoorbeeld gedachten die te sterk generaliseren, die voorspellen dat het nooit meer over zal gaan en dat je weer bij "af" moet beginnen. Soms vraag je je misschien (voortdurend) af waarom je je zo vervelend voelt, maar hier ga je je

meestal niet beter door voelen en belet je zelfs regelmatig om actie te ondernemen. Als je je somber voelt, kun je tegen jezelf zeggen: "dat ik me nu zo somber voel wil nog niet betekenen dat het ook zo blijft". Als je deze gevoelens hebt, betekent dit niet dat het erger moet worden of dat dit moet voortduren. Vraag je af: wat kan ik doen om zo goed mogelijk door deze moeilijke periode heen te komen? Neem een ademruimte om tot jezelf te komen. Daardoor kun je je situatie vanuit een breder perspectief zien en je bewust worden van de aantrekkingskracht van oude denkpatronen en van actie die je het best kunt ondernemen.





Mindful Zwanger & Bevallen

Mindful Zwanger & Bevallen

Lilian Wirken
Natascha Deguelle
Yvonne Tuinte

info@mindfulzwangerenbevallen.nl

www.mindfulzwangerenbevallen.nl