

het
KLEINE
mantel
zorg

♥ doe-boek

tips en support voor jou

fello & MARIEKE.LOVES.TO.DRAW

Welkom.

lieve mantelzorgger

ALS MANTELZORGER BEN JE ALTIJD BEZIG MET HET ZORGEN VOOR ANDEREN. MAAR HOE VAAK STA JE STIL BIJ JEZELF? HET IS TIJD OM JEZELF DE RUST EN AANDACHT TE GEVEN DIE JE VERDIENT.

MARIEKE DE GOEIJ, BEKEND VAN HET GROTE DEPRI DOE BOEK HEEFT SPECIAAL VOOR JOU DIT PRACHTIGE MINI E-BOOK SAMENGESTELD. DEZE HANDGETEKENDE PAGINA'S ZITTEN BOORDEVOL TIPS EN OEFENINGEN DIE JE HELPEN OM SPANNING LOS TE LATEN, JE BETER TE VOELEN EN MEER BALANS TE VINDEN IN JE DAGELIJKS LEVEN.

OF JE NU BEHOEFTE HEBT AAN EEN MOMENT VAN RUST OF GEWOON WAT INSPIRATIE ZOEKT, DIT DOE-BOEKJE IS ER OM JE TE ONDERSTEUNEN.

JE BENT NIET ALLEEN. GUN JEZELF DEZE TIJD, WANT OOK JIJ VERDIENT ZORG EN AANDACHT

ZET DE EERSTE STAP NAAR MEER ONTSPANNING EN VEERKRACHT. HET KOMT ÉCHT GOED!

eerst een potje...

SYMPTOMEN BINGO

altijd prijs!

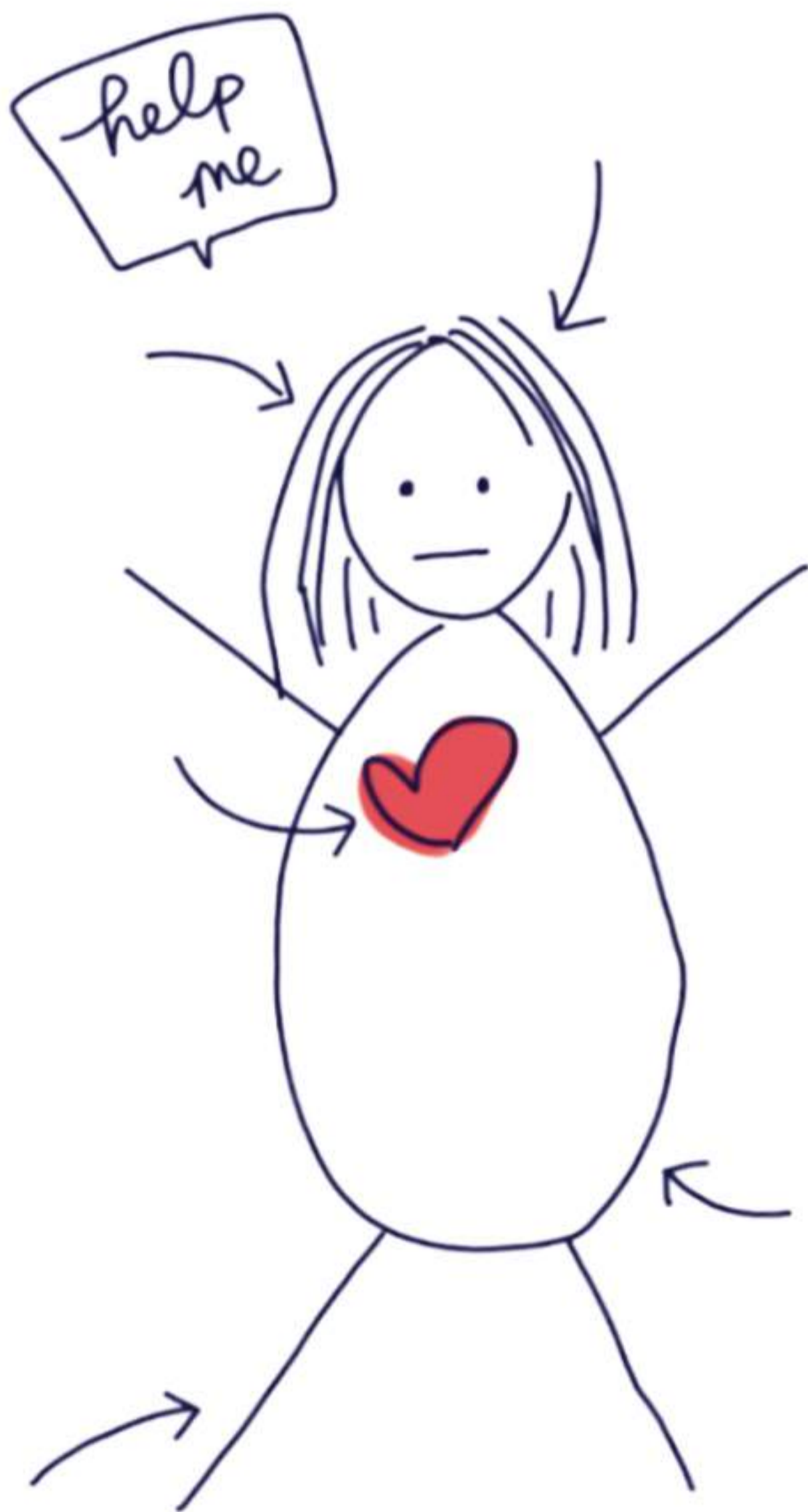
lieve mantelzorgers,

we vallen met de deup in huis... want voel jij dit ook wel eens?



BINGO				
37	20	54	44	70
65	17	27	51	63
40	67	X	39	16
21	7	28	49	25
69	11	19	6	45

VUL IN & WIN!



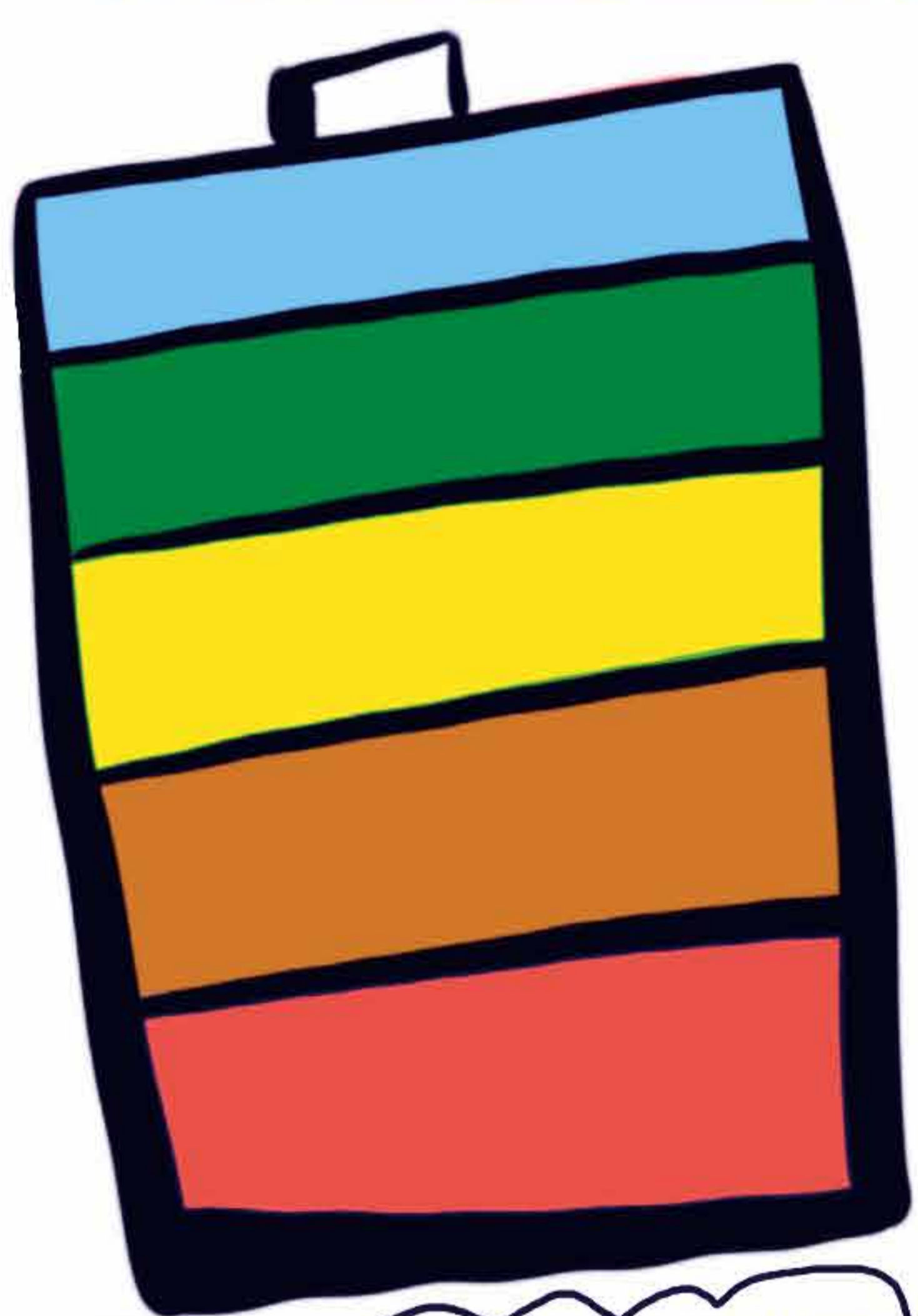
- HARTKLOPPINGEN (7)
- SLAPELOOSHEID (25)
- ANGST/ONRUST (40)
- TINTELENDE BENEN (8)
- DRUK OP DE BORST (16)
- 'HOL' GEVOEL OP BORST (49)
- RUGPIJN (27)
- NEKPIJN (63)
- PANIEKAANVALLEN (37)
- DOEMGEDACHTEN (54)
- CONTINUE ZORGEN MAKEN (19)
- AFVALLEN OF JUIST AANKOMEN (70)
- SOCIALE ISOLATIE OPZOEKEN (39)
- ANGST OM ALLEEN TE ZIJN (21)
- NIET MEER BIJ GEVOEL KUNNEN (6)
- ZEKER WETEN DAT 'T NOOIT MEER GOED KOMT (51)
- NACHTMERRIES (28)
- ALS WAKKER NOG STEEDS IN NARE DROOM/ BAD TRIP (11)
- GEEN CONCENTRATIE (17) (ALLEEN 1000 GEDACHTEN)
- HUIDUITSLAG (44)
- GEVOEL VAN OM-/ FLAUWVALLEN ('OP') (45)
- HOOFDPIJN (67)
- DIARREE (20)
- ALLEEN VOELLEN (69) (OOK BIJ MENSEN)
-
-
-

VEEL MANTELZORGERS ERVAREN MEERDERE VAN DEZE KLACHTEN. MAAR ZE GAAN VOORBIJ ÉCHT, ER IS ALTIJD HOOP

↑ vul aan voor bonuspunten!

Waar komen die klachten dan vandaan?

wat als je hoofd ^{en lijf} een batterij is?



HOE BLIJF JE ZELF OPGELADEN TERWIJL JE VOOR IEMAND ANDERS ZORGT?

KEN JE DE UITDRUKKING 'M'N BATTERIJ IS EVEN LEEG'? OF: 'IK MOET ECHT EVEN OPLADEN'? NOU, VEEL PSYCHOLOGEN & PSYCHIATERS GEBRUIKEN DEZE TERM OOK.

MET EEN VOLLE BATTERIJ KUN JE ALLES AAN! MAAR ALS JE MENTAAL LEGER RAAKT (BV. DOOR MANTELZORGEN, TE VEEL WERKEN, ZIEKTE) ...GEWOON ALLES WAARDOOR ER MEER ENERGIE UITGAAT DAN ER BINNENKOMT... DAN GEBEURT ER IETS ANDERS...

HAAL JE BINGO-BLAADJE ER MAAR BIJ. SLAPELOOSHEID, ANGST, DEPRESSIE, 'GEKKE GEDACHTEN': ALLEMAAL ALARMSIGNALEN VAN JE LEGE BATTERIJ. JE SYSTEEM IS OVERWERKT (EN ZIT NU IN EEN NEERGAANDE SPIRAAL MISSCHIEN, DAT SLURPT ENERGIE!) NIET FIJN...



gelukkig weten wij hoe je je batterij weer oplaadt

Hoe laad je jezelf weer op?

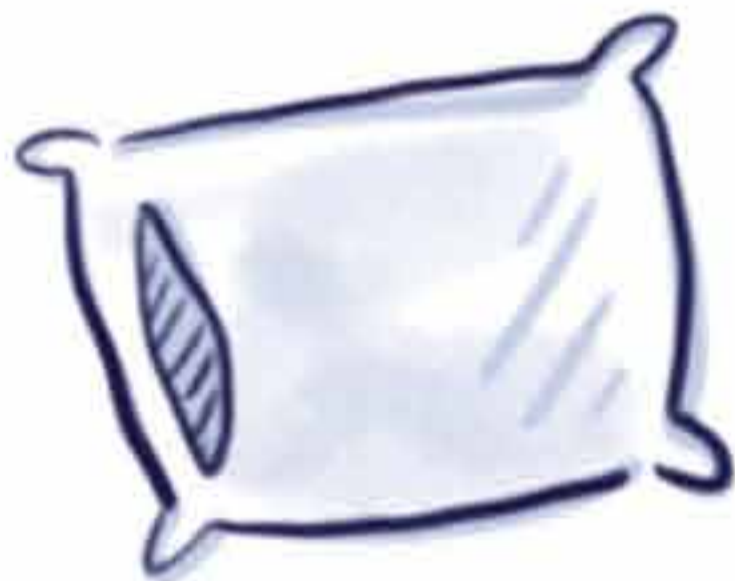
BASIS REGELS

(VOLGENS DE PROFESSIONALS)



RUST

... REINHEID, REGELMAAT
JE LIJF MAG WEER TOT RUST KOMEN. LET OP:
DIT BETEKENT NIET DAT JE NIETS GAAT DOEN
(DAN GA JE PIEKEREN ENZO), MAAR EEN RUSTIGE
STRUCTUUR, DAGSCHEMA ZONDER DRUK MAAR MET
VOLDOENDE AFLEIDING.



SLAAP

• HET BELANGRIJKSTE IS OP TIJD NAAR BED,
EN OP TIJD ER WEER UIT. WAT IS OP TIJD? BV. ROND
22/23 UUR ERIN EN VOOR 08.30 ERUIT.
• SCHAAM JE NIET VOOR EVT. SLAAPMEDICATIE. HET IS OKAY EN
KAN JE IN HET BEGIN ERG HELPEN!
(OOK AL HEB JE EEN HEKEL AAN PILLEN, SLAAP IS EEN
MUST VOOR HERSTEL. HET IS MAAR TIJDELIJK ECHT WAAR...)

ALTIJD IN
OVERLEG
MET JE
DOKTER



NATUUR

MISSCHIEN VOEL JE DIT ZELF
AL AAN - MAAR NATUUR IS
GOED VOOR EEN MENS!

- GA ELKE DAG NAAR BUITEN.
- MAAK BOS- DUIN- OF STRANDWANDELINGEN.
- GEEN AUTO? PAK EEN CAR-TO-GO (OID), LEEN ER EEN
OF ANDERS HOP NAAR HET PARK, WEER OF GEEN WEER.



SPORT

MOET DAT ÉCHT?
YUP...

- BEWEGING WERKT, BESTE ELKE DAG MIN. 30 MIN.
- MISSCHIEN HOU JE VAN CARDIO, HARTSLAG FLINK OMHOOG.
- OF LANGE WANDELINGEN (10KM), TENNIS,
YOGA, ZWEMMEN? DOE HET RUSTIG AAN.



ETEN

GOED ETEN HELPT
VIND ZELF UIT WAT VOOR JOU WERKT.
KIJK BV. UIT MET ALCOHOL & SUIKER.

MISSCHIEN DENK JE NU WEL, IK HEB
HELEMAAL GEEN TIJD VOOR RUST, NATUUR
EN SPORT! MAAR HET IS JUIST HEEL ERG
BELANGRIJK OM VOOR JOUW LIJF TE ZORGEN
ANDERS HOU JE HET NIET VOL!

EN VERDER? ZIJN ER
ANDERE MENSEN,
SITUATIES OF ACTIVITEITEN
DIE JE HEEL VEEL ENERGIE
KOSTEN? PROBEER DIE
EVEN TE VERMIJDEN

SLAAP

verwekkende TIPS

SLAAP IS GOED VOOR JE. MAAR JA, WAT ALS JE LIJF (OF HOOFD) NIET WIL? DEZE TRUCS HELPEN OM JE LIJF IN DE RUST-STAND TE KRIJGEN

GEEN
SCHERMPJES
MEER NA 21 UUR

LEKKER KOPJE
'SLAAPTHEE'
VOOR HET NAAR
BED GAAN

4.7.8.
ADEMHALINGS
TECHNIEKEN
WERKT ECHT!
MAX STROM LEGT
HET UIT IN Z'N APP.
'STRATEGIC BREATHING'
(OF GOOGLE)

YIN YOGA OF
YOGA NIDRA.
VEEL YOGASCHOLEN
HEBBEN EEN LATE
SESSIE VOOR 't
SLAPEN GAAN, OF
ZOEK ONLINE POSES
VOOR SLAAP!

EEN LEUK
BOEK LEZEN
OF JUIST IETS
SAAIS :)

EN 'T BELANGRIJKSTE? KUN JE TOCH NIET
SLAPEN? GEEN PANIEK, ONTHOU DAT IEDEREEN
DAT WEL EENS HEEFT. GA UIT BED EN VERZET
JE ZINNEN (THEETJE, BOEKJE). ALS JE RUSTIG
WORDT KUN JE WEER ONDER DE WOL ♥

there is no wifi
in the forest but you
will find a better
connection

EEN LESJE

ENERGIE



management

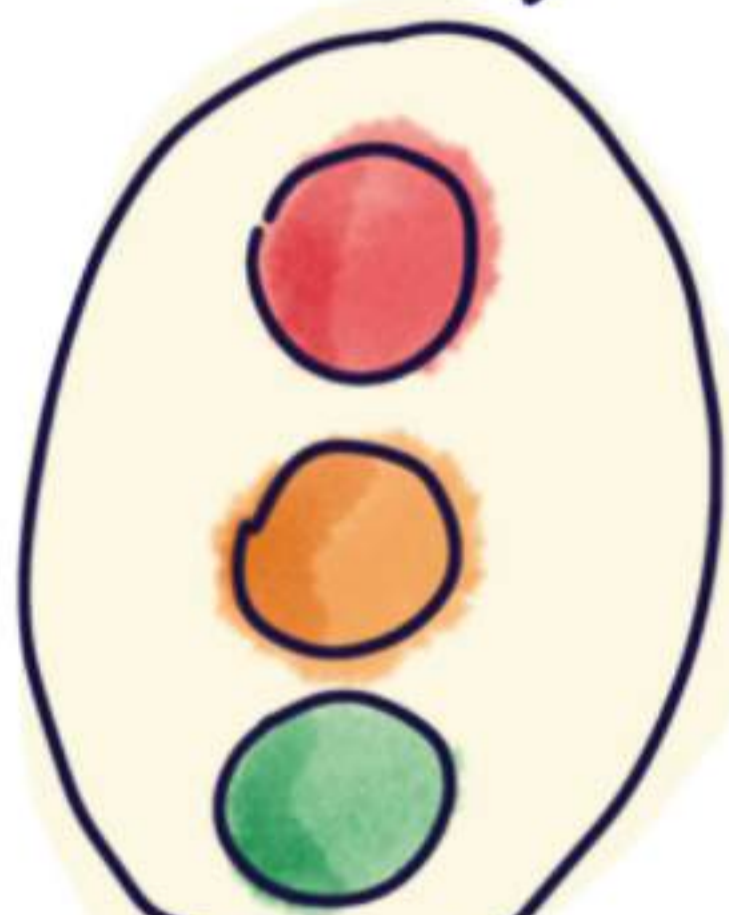
HET IS EIGENLIJK BEST SIMPEL
(IN THEORIE DAN 😊)

ALS JE MEER DINGEN DOET DIE JE ENERGIE GÉVEN, LAAD JE LANGZAAM WEER OP EN GA JE JE BETER VOELEN.

HET LASTIGE IS, DAT JE - MET EEN SYSTEEM DAT OP TILT GESLAGEN IS - SOMS NIET MEER VOELT WAT ENERGIE OF RUST GEEFT (NIKS?). TOCH ALLE BASIS-REGELS BLIJVEN VOLGEN, HET WERKT ECHT

HOE DOE JE DAT PRAKTISCH?

JOEHOE



IK KOM JE HELPEN

het stoplicht systeem



GROEN! DINGEN DIE ENERGIE (OF RUST) GEVEN. HIER MAG JE MEER VAN DOEN



ORANJE: DINGEN DIE ENERGIE KOSTEN. KUN JE DOEN, MAAR MET MATE EN PLAN ERVOOR OF ERNA IETS 'GROENS'



ROOD: DINGEN DIE ENERGIE VRETEN. NIET DOEN 😊

OOK MANTELZORGEN ZAL SOMS ENERGIE VRETEN. IS ER EEN MANIER OM HET MEER NAAR 'ORANJE' TE BEWEGEN? HOE KUN JE HET LICHTER MAKEN? GEVEN WAT JE 'OVER' HEBT, ZODAT JIJ BIJFT STAAN?

en heel belangrijk: vergeet geen hulp te vragen! je hoeft het niet alleen te doen.

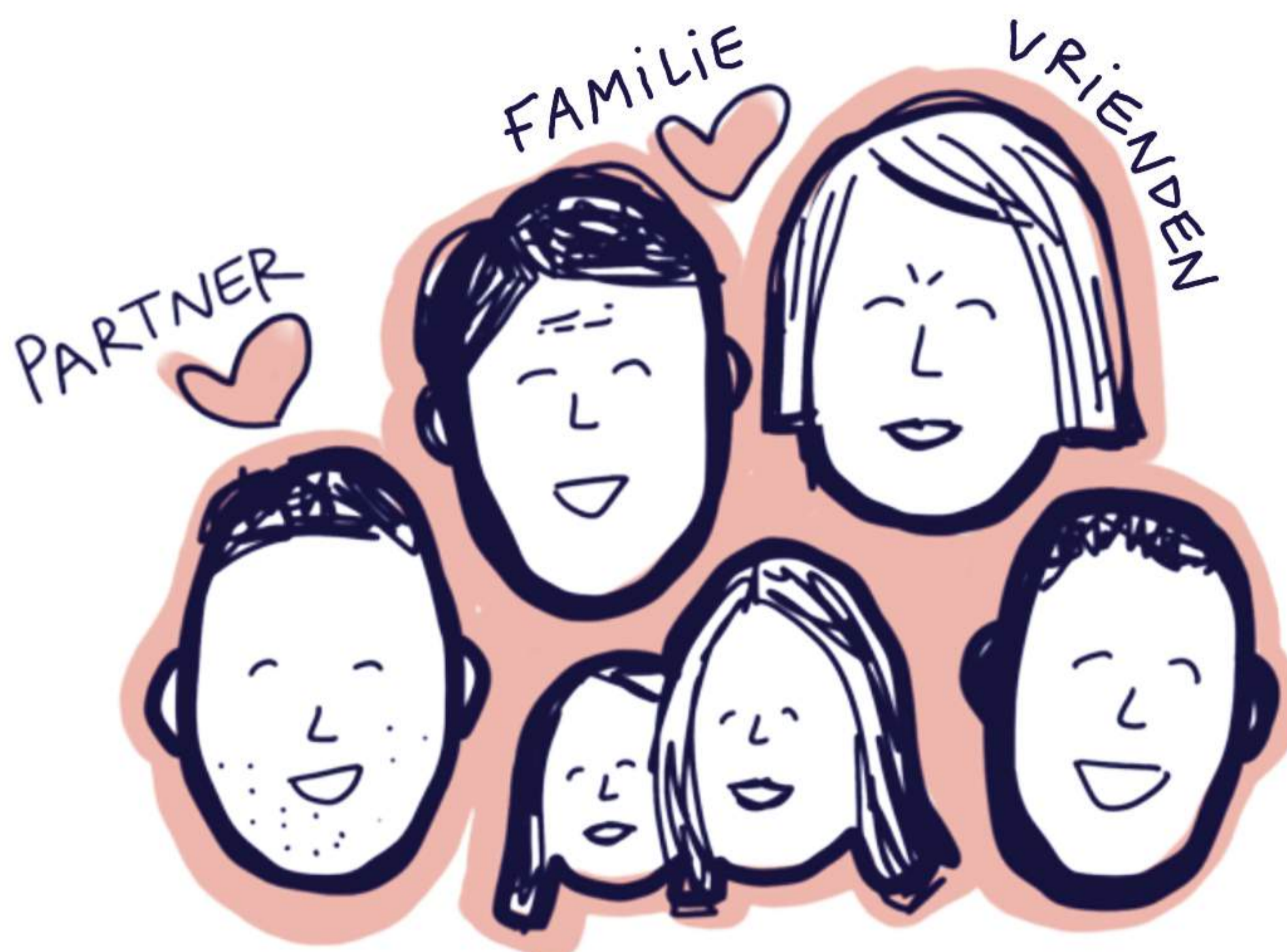
JE STAAT ER NAMELIJK NIET ALLEEN VOOR ALS MANTELZORGER

JE KUNT JE

A-team

OPROEPEN!

PAK JE TELEFOON MAAR



I
Professionele
hulp

(FELLO COACH)

II
Familie
& Vrienden

(ER ZIJN MENSEN DIE VAN JULLIE HOUDEN EN GRAAG HELPEN)

III
Andere
mantelzorgers

(ZIJ WETEN WAT JE MEEMAAKT)

WIE ZITTEN ER IN JOUW A-TEAM?



onze trufendoos

HOE VIND JE AFLEIDING?

ALLES WAT ECHT JE

AANDACHT

NODIG HEEFT

P.S. DIT IS GEEN THEORIEBOEK
DUS DOEN DOEN DOEN ♥

MEDITATIE

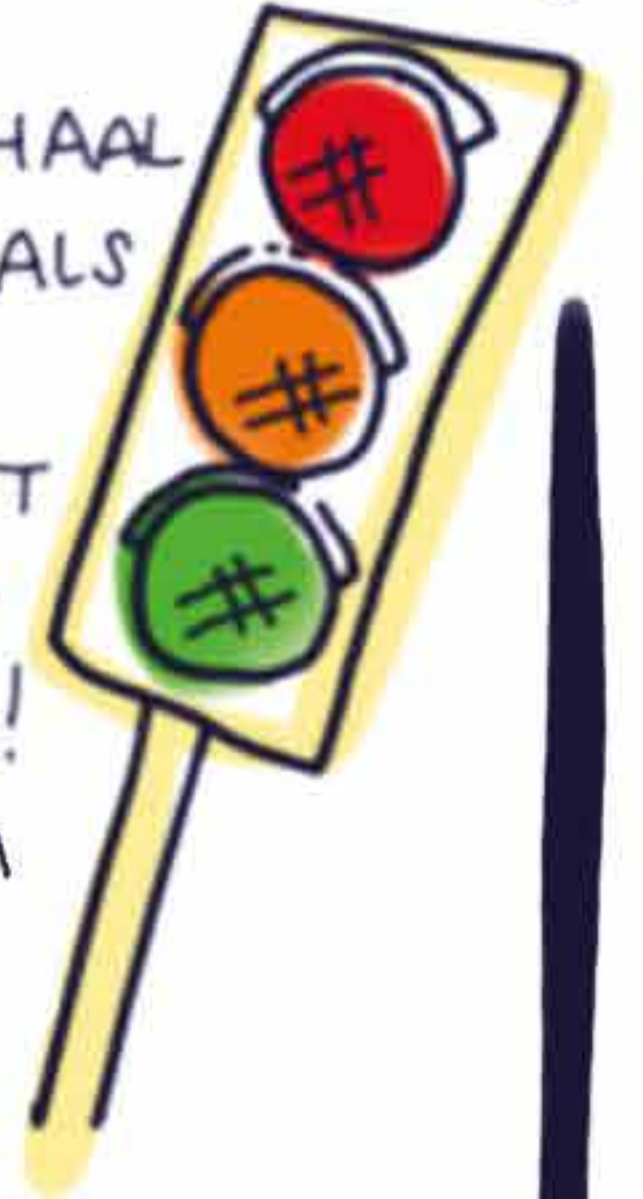
PAK MOMENTEN VOOR JEZELF WAARIN JE EVEN NIETS HOEFT. WAARIN JE EVEN STILSTAAT BIJ JE EIGEN LIJF, GEVOELENS EN GEDACHTEN. MEDITATIE EN MINDFULNESS ZIJN BEWEZEN GOED VOOR JE. GEBRUIK BV. DE APP 'INSIGHT TIMER'!

10 MIN PER DAG?

MANTRA-LA-LA

HERHAAL WANNEER JE WIL EEN ZINNETJE DAT JE TERUGBRENGT NAAR DE BEWOONDE WERELD.
"IK BEN NU HIER"
"IK KOM HIER STERKER UIT"
WAT JE OOK HELPT!

Tip: HERHAAL ELKE KEER ALS JE EEN STOPLICHT ZIET. HELPT HEEL GOED!



VOEL JE VOETEN OP DE VLOER!

HUH? VOETEN? JA ALS JE AANDACHT BIJ JE VOETEN IS STROOMT 'IE UIT JE HOOFD, WEG VAN JE GEDACHTEN. MINIMAAL EEN PAAR KEER PER DAG!



MET-JE-HANDEN

IN DE TUIN WERKEN (OF VRIJWILLIGEN BIJ EEN TUINDER)



'N OUD KASTJE VERVEN

OF IETS ANDERS BAKKEN, KNUTSELEN OF OPKNAPPEN

PUZZELN MAAR



CONCENTREER JE OP IETS ANDERS. BV. EEN PUZZELBOEKJE (thuis of op het terras)

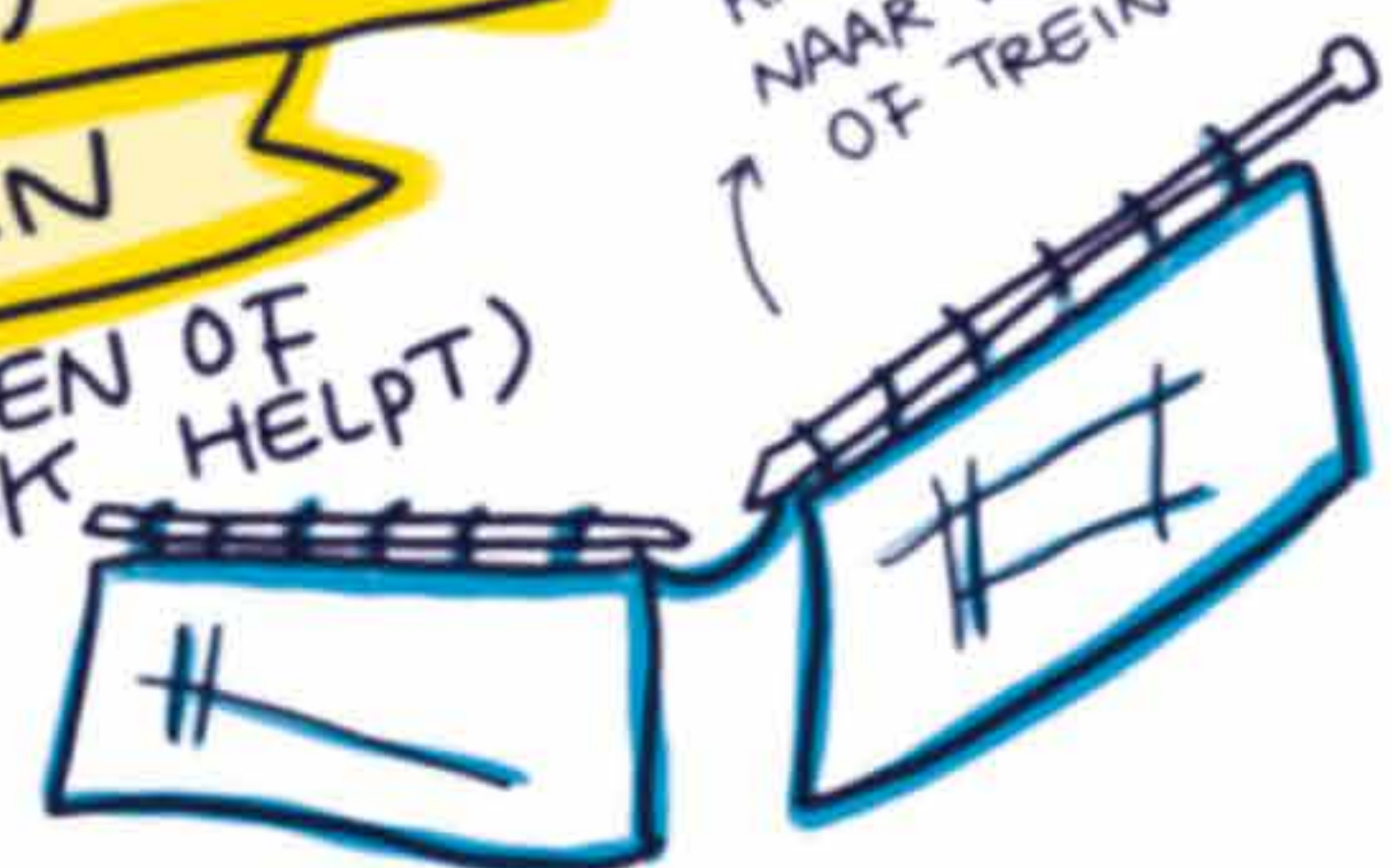


LEG THUIS 'N VROLIJKE LEGPUZZEL NEER. OOK LEUK OM SAMEN MET 'N VRIEND(IN) AAN TE WERKEN.

(LEREN) BREIEN

(OF VISSEN OF WAT JE OOK HELPT)

KAN MEE NAAR NACHTKAMER OF TREIN



oefen met

GEVEN

zonder te

GEVEN

ALS MANTELZORGER GEEF JE
HEEL VEEL. VAAK VEEL MEER DAN
JE EIGENLIJK ZELF ALS RESERVE HEBT...
(RESERVE? WAT IS DAT?! JE HEBT 'T VEEL TE DRUK!)

JE HEBT ZOVÉÉL TE DOEN
MAAR ZELFS ALS JE DAT FEIT NIET KAN
VERANDEREN, ALS HET OVER JE GRENS GAAT,
KUN JE NOG KIJKEN HOE JE DE DINGEN
DOET OF ERVAART.



WANT WEET JE WAT? VAAK GA JE OVER JE EIGEN
GRENS DOOR DE MANIER, WAAROP JE DINGEN DOET
(OF VAN JEZELF MOET). MAAR KAN HET OOK ANDERS?

WEES JE ER EENS VAN BEWUST ALS JE TEVEEL
VAN JEZELF GEEFT: KAN HET OOK OP EEN
'LICHTERE' MANIER? MAKKELIJKER? ANDERS?

DÁT IS 'GEVEN ZONDER TE GEVEN'.

GEVEN, ZONDER DAT HET JOU TÈVEEL KOST.
WANT DÁT KADO MAG JE JEZELF geven ♥

vul maar eens in



Tijdens
MANTELZORG
TAKEN:

WAAR KUN JIJ
MEER 'GEVEN'
ZONDER TE
GEVEN?

MET JE VRIENDEN:

Bijv. op WERK?

IN JE RELATIE:



MISSCHIEN DENK JE DAT JE DIT ALLANG DOET.
luisteren naar je hart & lijf. SUPER!

WAT OOK KAN, EN EEN $\frac{1}{4}$ ALKUIL IS, IS DAT JE ONBEWUST TOCH VOORAL NAAR JE GEDACHTEN LUISTERT (JE HOOFD) "IK MOET NOG EVEN DIT" "O NEE STRAKS GEBEURT ER DAT" "WAAROM KAN IK HET NIET?"

WAT JE ERG KAN HELPEN, IS OM TE LEREN LUISTEREN NAAR JE LIJF. VRAAG HET MAAR EENS!



↑ PRINT UIT, LEG NAAST JE BED EN VUL 'S OCHTENDS IN DE KOMENDE DAGEN. Fijn hé, AANDACHT VOOR JOU! ☺♥



GA VAKER ZOMAAR NAAR BUITEN

yoga ontdekt jouw 'VORM': YIN, KUNDALINI?

LOUISE HAY 'YOU CAN HEAL YOUR LIFE' (BOEK/FILM)

STOP MET LEZEN doe je oefeningen

ADEM IN hou vast (FOR 5 SECS)
 ADEM UITTT... (FOR 5 SECS)
 (vijf keer)

↑ wat werkt voor jou?

or sprikkelen/ de tijd nemen (NA EEN DRUKKE DAG)

ZIT. EVEN. STIL. EN. LUISTER.

SAMENVATTING

TO-DO

- VRAAG HULP, JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN!
- MAAK EEN AFSpraak MET 'N PROFESSIONAL (BV. EEN FELLO COACH!)
- VRAAG GOEDE VRIENDEN EN FAMILIE OM TE HELPEN
- MAAK EEN DAG- EN WEEKSCHEMA
- WEES JE BEWUST VAN ENERGIEGEEVERS EN -SLURPERS. VOLG DE BASISREGELS (SLAAP, SPORT, NATUUR) EN PLAN POSITIEVE AFLEIDING IN. (WERK, HOBBY ETC.) LUISTER NAAR JE LIJF.
- ♥ HANG IN THERE, het komt goed (echt waar)

goed gedaan!



JE HEBT TIJD GENOMEN VOOR JEZELF,
EN DAT IS IETS OM TROTS OP TE ZIJN.

WE HOPEN DAT DIT MINI E-BOOK JE HEEFT
GEHOLPEN OM WAT RUST EN BALANS TE VINDEN
IN JE DRUKKE LEVEN ALS MANTELZORGER.

WIL JE MEER WETEN OVER FELLO, OF HEB JE
BEHOEFTE AAN ONDERSTEUNING VAN EEN
FELLO COACH? BEZOEK DAN ONZE WEBSITE
VOOR MEER INFORMATIE EN HULP.

je staat er niet alleen voor.
samen komen we verder!

lieve groeten,

fello

& MARIKE.LOVES.TO.DRAW

WWW.FELLO.NL
WWW.DEPRIDOEBOEK.NL