Dossier

Zelfzorg

18 **Zelfzorg in een notendop**
Van medische noodzaak tot maatschappelijk statement

21 **Zelfzorg in het huisvandeMens**
Ondersteunende gesprekken

22 **Wat meer 'zijn' en minder 'doen'**
Reflecties van een rusteloze geest

26 **"Op een dag ben je dood"**
Het spanningsveld tussen zorg voor anderen en voor jezelf

30 **Een hartverwarmende ervaring**
Met "Feelodrome" naar positiviteit

32 **Digitale zelfzorg**
In de palm van je hand

34 **Zelfbeschikkingsrecht in het woonzorgcentrum**
Het belang van autonomie

38 **Zelfzorg in zotte tijden**
Een zoektocht naar balans

40 **De mens als merk**
Een kritische noot

43 **Doordacht**
Een verzameling weetjes en tips: inspiratie voor de lessen zedenleer

Zelfzorg in een notendop

Van medische noodzaak tot maatschappelijk statement

© Shutterstock.com

Zelfzorg is geëvolueerd van een individuele praktijk naar een maatschappelijk statement, het is een evenwicht tussen autonomie en collectieve zorg, tussen persoonlijke groei en maatschappelijke verantwoordelijkheid

Zelfzorg is geen nieuw fenomeen, maar de manier waarop we het benaderen is een nieuw gegeven. Van een puur medische noodzaak tot een holistisch welzijnsideaal, zelfzorg weerspiegelt de tijdgeest. Tegenwoordig heeft het ook een brede maatschappelijke dimensie gekregen. Zelfzorg is niet langer alleen een individuele verantwoordelijkheid, maar ook een collectieve bewustwording.

Valerie Meyvaert

© Roberto Arosio / Shutterstock.com

Audre Lorde, een invloedrijke zwarte feministische denker en auteur uit de tweede helft van de twintigste eeuw, zei over zelfzorg: “Het is geen zelfgenoegzaamheid, maar zelfbehoud, en dat is een daad van politieke strijd.”

Een historische reis van zelfzorg

De wortels van zelfzorg liggen in de medische wereld. In de oudheid betekende het voornamelijk preventie van ziekten en herstelbevordering. Egyptische papyrussen en oude Chinese geschriften staan vol adviezen over hoe voeding, kruiden en lichaamsbeweging kunnen bijdragen aan een lang en gezond leven. De Grieken en Romeinen zagen zelfzorg als onderdeel van een deugdzaam leven - want laten we eerlijk zijn, je kon moeilijk een indrukwekkende filosoof zijn als je bijvoorbeeld aanhoudend buikpijn van bedorven olijven had.

Door de eeuwen heen groeide het besef dat zelfzorg niet alleen over het lichaam, maar ook over de geest gaat. In de twintigste eeuw kwamen psychologische gezondheid en emotioneel welzijn steeds meer centraal te staan. Vandaag zien we een verdere verbreding: zelfzorg raakt verstrengeld met maatschappelijke verantwoordelijkheid en activisme.

Zelfzorg als verzet

Voor velen die bewust en activistisch in het leven en de maatschappij staan, is zelfzorg niet slechts een luxe of een individuele handeling, maar een daad van verzet. In een wereld waarin structurele ongelijkheden en discriminatie nog steeds aanwezig zijn, wordt zelfzorg gezien als een manier om te overleven en te floreren ondanks de maatschappelijke druk. Audre Lorde, een invloedrijke zwarte feministische denker en auteur, noemde zelfzorg ooit “geen zelfgenoegzaamheid, maar zelfbehoud, en dat is een daad van politieke strijd”. Het benadrukt dat mensen uit gemarginaliseerde groepen vaak extra zorg nodig hebben om weerstand te bieden aan systematische onderdrukking.

In de praktijk komt het hierop neer: als je een vrouw bent, een persoon van kleur of op een andere manier deel uitmaakt van een gemarginaliseerde groep, krijg je dagelijks een extra portie microagressies, maatschappelijke druk en ongevraagde meningen over je bestaan over je heen. Een middagdutje is dan niet alleen ontspanning, het is een revolutionaire daad.

Sociale verantwoordelijkheid

Zelfzorg betekent niet alleen voor jezelf zorgen, maar ook oog hebben voor het welzijn van anderen. Binnen de vrijzinnig humanistische bewegingen zoals deMens.nu is er een voortdurende inzet voor mentaal welzijn en zelfbeschikking. Dat vertaalt zich in initiatieven als morele bijstand in zorginstellingen, pleitbezorging voor zelfbeschikking rond levenseinde en ethische kwesties, en het aanbieden van rituelen, plechtigheden en zingeving los van religie.

Sociale projecten en gemeenschapsvorming spelen daarbij een belangrijke rol. Denk aan steun aan kwetsbare groepen, het stimuleren van kritisch denken en het versterken van solidariteit en verbinding. Zelfzorg wordt zo niet alleen een persoonlijk proces, maar ook een collectieve beweging waarin mensen elkaar ondersteunen.

Zelfzorg betekent ook af en toe iemand anders een kop thee brengen. Natuurlijk, als je een burn-out hebt, is dat het laatste wat je wil doen. Maar als je wat extra energie hebt, waarom niet? Zelfzorg betekent niet alleen je bewust zijn van jezelf, maar ook van anderen.

In de digitale en moderne wereld

Sociale media hebben een dubbelzinnige invloed op zelfzorg. Enerzijds kunnen ze bewustwording creëren over het belang van mentale gezondheid en activisme versterken. Anderzijds vergroten ze de druk om constant productief en ‘perfect’ te zijn. Een bewuste omgang met die dynamiek is van cruciaal belang: offline gaan als daad van zelfzorg, grenzen stellen tegen digitale

© Shutterstock.com

Binnen de vrijzinnig humanistische beweging is er een voortdurende inzet voor mentaal welzijn en zelfbeschikking: dat vertaalt zich onder meer in het aanbieden van morele bijstand en ondersteunende gesprekken, rituelen en plechtigheden, zingeving en gemeenschapsvorming

uitputting en kiezen voor authentieke verbindingen in plaats van oppervlakkige likes.

Het is een paradox. Je scrolt urenlang op Instagram om te lezen hoe belangrijk het is om een digitale detox in te lassen. Influencers vertellen je dat je rust moet nemen, maar tegelijkertijd posten ze dertig story's per dag over hun wellnessroutine. Terwijl iedereen weet, de enige detox die echt werkt, is je telefoon in een lade stoppen en net doen alsof hij niet bestaat.

Zelfzorg met een knipoog

Zelfzorg is tegenwoordig overal. Meditatieapps vertellen ons hoe we moeten ademen, influencers raden ons aan om dure geurkaarsen te kopen als ultiem middel tegen stress, en zelfs de supermarkt moedigt ons aan om 'bewust' een avocadotoast te eten - want niets ademt zoveel zelfliefde uit als een broodje van zeven euro.

Maar zelfzorg is meer dan bubbelbaden en een yogamat die stof staat te verzamelen in de hoek van de kamer. Het is ook jezelf toestaan om een hele dag in pyjama rond te lopen, een Netflix-marathon te houden en de maatschappij heel even op 'mute' te zetten. Immers, wat is bewust en maatschappijkritisch leven zonder een goede nachtrust?

Zelfzorg kan ook betekenen dat je op een feestje zegt, zonder een excuus te verzinnen: "Sorry, ik ga naar huis." Want waarom zouden we voorwenden dat we vroeg moeten opstaan, als we gewoon een dekentje en een kop thee willen?

Zelfzorg zonder schuldgevoel

En dat brengt ons naadloos bij de vraag: zelfzorg, hoe begin je daaraan? Hier volgen alvast enkele praktische tips.

Doe een middagdutje. Je lichaam vraagt om rust, niet om een extra espresso.

Negeer je mails op zondag. De wereld vergaat niet als je niet onmiddellijk reageert.

Koop dat belachelijk dure stuk chocolade. Want soms is puur genot ook een vorm van activisme.

Volg geen influencers die je stress geven. Als hun 'gezonde levensstijl' jou een minderwaardigheidscomplex bezorgt, klik dan gewoon op 'ontvolgen'.

Zeg vaker nee zonder uitleg. Grenzen stellen is de hoogste vorm van zelfliefde.

Schrijf je gedachten van je af. Of dat nu in een dagboek of op een servetje is, alles is beter dan piekeren in bed.

Herinner jezelf eraan dat je niemand iets verschuldigd bent. Behalve jezelf een beetje liefde en rust.

Van individu naar maatschappij

Zelfzorg is geëvolueerd van een individuele praktijk naar een maatschappelijk statement. Het is een evenwicht tussen autonomie en collectieve zorg, tussen persoonlijke groei en maatschappelijke verantwoordelijkheid. Of het nu om mentale veerkracht, ethische keuzes of sociaal activisme gaat, zelfzorg blijft een krachtig instrument om niet alleen jezelf, maar ook de samenleving te versterken. En als dat betekent dat je af en toe een chocoladereep als avondmaal eet omdat je lichaam 'daarom vraagt', dan is dat gewoon zelfzorg op zijn best. Want de enige foute manier om aan zelfzorg te doen, is om er helemaal niet aan te doen.

* * *

Zelfzorg in het huisvandeMens
Ondersteunende gesprekken

Ook het huisvandeMens draagt bij aan zelfzorg. Loopt het leven even niet zoals gehoopt en heb je er behoefte aan om te praten? Worstel je met jezelf? Heb je vragen rond zingeving of over het recht op zelfbeschikking? Over rouw en verlies? In het huisvandeMens kan je op verhaal komen. Een vrijzinnig humanistische consulent luistert met warmte en respect. Een getuigenis.

Linde Waeyaert

Voor me zit Inge, een 57-jarige vrouw die momenteel met een burn-out thuiszit. Haar leven heeft altijd in het teken van zorg gestaan: zorgen voor haar man, haar drie kinderen en haar hulpbehoevende moeder. Nu haar kinderen volwassen zijn, blijft ze zorgen - voor de kleinkinderen en vooral voor haar jongste dochter die haar draai in het leven maar niet lijkt te vinden.

Ook in haar werk was zorg een constante. Enkele jaren geleden verloor ze onverwachts haar baan. Wat volgde, was een zoektocht naar een nieuwe job, gekenmerkt door de angst om er geen te vinden. Uiteindelijk vond ze een baan in de zorg, maar de druk werd haar te veel. Ze brak. Het idee dat een van de kleinkinderen ziek zou zijn en haar gevraagd zou worden om erop te passen, gaf haar stress. Ze raakte gespannen van berichten van haar jongste dochter, bang dat ze weer nodig zou zijn. Ook de bezoeken aan haar moeder gaven haar stress, uit angst om met huishoudelijke of administratieve taken belast te worden. Het zorgen voor anderen was Inge te veel geworden.

Samen gingen we op zoek naar de oorzaak van haar stress en naar wat die jarenlange zorg met haar had gedaan. Ze had zichzelf altijd op de tweede plaats gezet, geen tijd voor zichzelf genomen en de gedachte 'ik moet nog …' was altijd aanwezig. Het was een zoektocht naar wie ze werkelijk was en is. Ze ontdekte dat ze nooit echt had ervaren wat het was om een passie te hebben. Het gevoel 'geleefd te worden' kwam naar voren.

Nu zoeken we, stukje bij beetje, naar wat haar rust, vreugde en inspiratie kan brengen. Wat is belangrijk voor haar? Het is een reis van herontdekking, van leren leven zonder altijd ten dienste van anderen te staan.

Inge is niet de enige cliënt die naar het huisvandeMens komt, bij wie zelfzorg een belangrijk thema is. Bij vrijzinnig humanistische begeleiding bieden we als consulenten de tijd en ruimte aan cliënten om stil te staan en te ontdekken wat er onder gevoelens van stress, gejaagdheid, teleurstelling en dergelijke ligt. Inge vindt in de gesprekken een rust die ze niet kende. Het 'moeten' stopt even. Ze mag praten over wat haar bezighoudt en kan zoeken naar wat voor haar betekenisvol is. Voor Inge is het een van de eerste keren dat ze zich gehoord voelt en het gevoel heeft er te mogen zijn zonder een zorgrol te moeten opnemen.

In het werk in een huisvandeMens staat zingeving centraal en gaan we op zoek naar wat voor een persoon écht zinvol is. Voor Inge betekent dat stap voor stap leren leven voor zichzelf, waarbij het zorgen een minder alles-overheersende plek inneemt. Soms is zelfzorg het stellen van grenzen, soms is het stilstaan en kijken naar wie je werkelijk bent. En altijd is het van groot belang iemand te zien zoals die is, van mens tot mens. Toegeven dat het niet meer gaat en vragen om een gesprek is op zich al een belangrijke stap in de richting van zelfzorg.

Meer weten?

In het huisvandeMens kan je terecht voor gesprekken over levensvragen, zingeving en zelfbeschikking, voor vrijzinnig humanistische plechtigheden, gemeenschapsvormende activiteiten en vrijwilligerswerk.

Je vindt er ook informatie over waardig levenseinde en wilsverklaringen, levensbeschouwelijke onderwerpen, lentefeesten en feesten vrijzinnige jeugd, en de waarden van het vrijzinnig humanisme.
Meer info op: www.deMens.nu

Wat meer ‘zijn’ en minder ‘doen’

Reflecties van een rusteloze geest

© Shutterstock.com

De tijd nemen om stil te staan bij je gevoelens en gedachten, bewust ‘zijn’, traagheid en echtheid ervaren en ervan genieten … het zijn clichés, maar iedereen heeft er behoefte aan

Weet je wat ik het moeilijkst vind? Weten wat ik voel en wat ik denk. Echt waar. Soms vraagt mijn man me: “Wat denk je?” Daar kan ik heel moeilijk op antwoorden. Meestal heb ik zo veel gedachten die zo snel door elkaar heen lopen. Dan zeg ik: “Ik heb liever dat je me vraagt wat ik voel.” “Oké, wat voel je?” Dan denk ik na over mijn gevoel. Maar wat voel ik eigenlijk? Hoe moeilijk is het om ook die vraag te beantwoorden.

Julie Dumolein

© Shutterstock.com

Het tactiele, de geur, de structuur, het papier van een boek, het omslaan van een blad, het vormen van je eigen fantasiebeelden in je hoofd … het hoort erbij, bij het lezen van een boek

Bewust denken en voelen

Tegenwoordig komt mijn smartwatch met dezelfde vraag af: “Reflecteer even over je gevoelens.” Euhm … opgejaagd misschien, omdat je me alweer een notificatie stuurt. Soms voel ik me leeg. Soms voel ik me ongemotiveerd. Ongeïnspireerd. Gefrustreerd. Boos. Bang. Vrij. Opgelucht. Tevreden. Vrolijk. Verdrietig. Uitgeput. Onzeker. Ontgoocheld. Hoopvol. Trots. Dankbaar … Maar op het moment dat ik die gevoelens heb, sta ik er eigenlijk niet bij stil dat ik me zo voel. En ik sta er ook onvoldoende bij stil dat die gevoelens vaak samengaan met bepaalde gedachten, verlangens, behoeften, gedragingen … waar ik me dan ook weer niet van bewust ben.

Ik moet echt de tijd nemen om bewust na te denken over wat ik denk en voel. Even met de honden gaan wandelen, gaan lopen, naar buiten staren, gewoon zitten en ademen … Dan pas begin ik mezelf te begrijpen. Waarom deed ik wat ik deed, waarom zei ik wat ik zei, waarom gebruikte ik die toon? Op het moment zelf is dat ongelooflijk moeilijk. Alsof je op automatisme handelt, voortgestuwd door impulsen. Als je gedrag, je woorden en je toon positief waren, dan is er geen vuiltje aan de lucht. Dan noemen mensen je spontaan en positief. Maar wat als je omgeving of jijzelf last krijgt van je gedrag, je emoties, je woorden?

Is meer zwijgen dan misschien de beste optie? Ik denk het niet, want dan doe ik mezelf onrecht aan. Kan ik positiever worden? Hier komt de perfectionist in mij weer naar boven, de persoon van alles of niets. Kan ik alleen nog maar positieve gedachten hebben en positieve woorden gebruiken? Alleen nog verbindend communiceren, heel hard mijn best doen om van mijn ‘jakhals’ een ‘giraf’ te maken? Er bestaan zo van die mensen, toch? Nee? Is dat wie ik wil en kan zijn?

Controle versus chaos

Ik ben dus een perfectionist. Geloof me, dat is echt niet leuk. Mijn brein scant mijn omgeving de hele tijd, op zoek naar verbeterpunten. Vreselijk, toch? Ik ben me daar wel van bewust. Als je samenwoont met een man, halftijds drie kinderen en voltijds twee honden (en twee kippen), dan weet je dat alles niet altijd volgens je hoge standaard kan zijn. Ik kan niet te allen tijde een opgeruimd huis hebben. Of helemaal ‘mee’ zijn met de was, de vaat, de strijk … De tuin kan er niet steeds onkruidvrij en aantrekkelijk bij liggen. Dat kan gewoon niet als je voltijds werkt, veel hobby’s en interesses hebt en niet alleen woont. En ook, vaak ben ik voortdurend in de weer om dat plaatje helemaal goed en proper en opgeruimd te krijgen. Om er vervolgens toch niet van te kunnen genieten. En alweer bezig te zijn met scannen wat er niet goed is en wat opgeruimd, gepoetst of rechtgezet moet worden. Doodvermoeiend. Slopend voor lichaam en geest.

Ken je de wet van de toenemende entropie? Entropie is een maat van wanorde. “De wanorde neemt alleen maar toe.” Mijn man wijst me graag op die wet uit de fysica. Dan word ik erg zenuwachtig en zeg ik: “Dat moeten we tegengaan. Anders is alles om zeep.” Dan lacht hij eens en plaagt hij me door de spullen op het nachtkastje door elkaar te zetten. Dan kan ik niet slapen. Chaos maakt me angstig, geeft me het gevoel de controle te verliezen. Waarom eigenlijk? Is de controle verliezen en de chaos toelaten dan zo erg?

Vertragen en stilstaan

In het kader van het thema ‘zelfzorg’ wil ik daar graag wat beter over nadenken. Want uiteindelijk komt zelfzorg daarop neer. De tijd nemen om stil te staan bij je gevoelens en gedachten.

Daarbij kan ik het woord ‘bewustzijn’ gebruiken zonder helemaal ‘spiri-wiri’ te gaan. Begrijp me niet verkeerd, er is niets mis met spiritualiteit. Integendeel. We hebben er behoefte aan. Het is voeding voor ons ‘mens-zijn’. Als tegengewicht voor ons ‘mens-doen’, waar de hele samenleving op is gericht. Om de molen of economie draaiende te houden. Dus, het mag. We mogen gewoon ‘zijn’. Echt waar. Zeker? Zeker. Moeilijk, hè? Ik heb daar toch moeite mee. Want terwijl ik gewoon ‘ben’, neemt al die verdomde chaos alleen maar toe. En hoe kan ik nu gewoon ‘zijn’ in chaos? Adem diep in en uit, Julie. Alles komt goed.

Bewust-zijn dus. Ik ben me ervan bewust dat ik alleen kan ontspannen als er geen chaos (meer) is. Wanneer is dat? Als alles 'gedaan' is. Mooi afgevinkt. De huishoudelijke taken zijn klaar. De honden hebben gewandeld en gegeten. De kippen zijn oké. De planten hebben water. De kinderen slapen. De man is tevreden. De dringendste administratieve taken zijn in orde. De belangrijkste mails zijn beantwoord. Ik heb gesport. Het huis ligt er proper en opgeruimd bij. Tijd om te ontspannen. Wat nu? Kan ik nog wel ontspannen? Ik kijk naar het leeshoekje dat ik heb gecreëerd. Een gezellige zetel, een bijzettafeltje, een leeslamp. Op het tafeltje ligt *Het no-nonsense meditatieboek* van neuroloog Steven Laureys. Het boek ligt er geduldig bij, wachtend om gelezen te worden. Ik denk alleen maar: lezen gaat zo traag. En ik neem mijn smartphone om TikTokfilmpjes te consumeren …

Zo gaat het een tijdje door. Ik weet dat de slinger uiteindelijk weer de andere kant zal opgaan. Maar eerst moet ik mijn keerpunt bereikt hebben. Ik denk dat ik er zo stilaan kom. Ik wil het meditatieboek graag uitlezen, zodat ik interessante weetjes over meditatie kan vertellen. En toepassen. Hier zit ik echter. Ik ben bijna halverwege. Maar eigenlijk heb ik het boek niet nodig om te weten wat ik al weet. Ik moet opnieuw vertragen. Echtheid ervaren. 'Zijn'. Vreselijke modewoorden. Maar geloof me, ik heb er behoefte aan.

Alles in perspectief

Ik ga zitten. Ik staar naar buiten. De lente is op haar best. Bloesems, vogels … Waarom voel ik me niet vrolijk, opgelaten, blij? Ik sta stil bij mijn gevoel. Wat is het? Heb ik niet alles om gelukkig te zijn? Echt alles. Waarom streef ik steeds naar dat perfecte? Waarom speur ik in de spiegel naar wat ik niet mooi vind? Waarom scannen mijn ogen het huis en de tuin af naar imperfecties? Waarom ben ik zo hard voor mezelf? Waarom heb ik zo vaak kritiek op mijn man? Ik besef dat ik liever voor mezelf - en voor hem - mag zijn. Liefde verzacht zo veel.

Verder besef ik dat ik veel te veel negatief nieuws consumeer. Waarbij ik vervolgens de tijd niet neem om dat in perspectief te zetten. Is het echt het einde van de wereld? Zijn we er zo slecht aan toe? Wat is er toch allemaal aan de hand? In wat voor tijd leven we? Word ik afgeluisterd via mijn smartphone? Waar gaan we naartoe? Nemen robots het van ons over? Verliezen we onze menselijkheid? Ons verstand? Onze zingeving? Moet ik me gelaten voelen? Hoopvol? Strijdvaardig? Welke richting moet ik uit? Ik ben nu de volwassene. Op jou komt het aan. Help.

Rust in je brein

De onrust gaat niet liggen. Maar ik besef wel waar ze vandaan komt. Het brengt me bij de vier leerfasen van Abraham Maslow, klinisch psycholoog. Leerfasen die je doorloopt wanneer je vaardigheden wil aanleren: onbewust onbekwaam (je weet niet dat je het niet kan), bewust onbekwaam (je weet dat je het niet kan), bewust bekwaam (je kan het bewust), onbewust bekwaam (je kan het zonder erbij na te denken).

Mijn ogen dwalen over het meditatieboek. Meditatie-expert Matthieu Ricard werkte eraan mee. Die man is onbewust bekwaam. Meditatie is voor hem, een boeddhistische monnik, een manier van denken, handelen, leven, 'zijn' geworden. Hij moet er geen inspanning meer voor doen. Het is zijn staat van onbewust 'bewust-zijn' geworden. Heerlijk.

© Shutterstock.com

Het bereiken van rust in je brein en in een stabiele staat van tevredenheid verkeren, is mogelijk, ook zonder dat je je volledige to-dolijst hebt afgevinkt

© Shutterstock.com

Even met de honden gaan wandelen, gaan lopen, naar buiten staren, gewoon zitten en ademen … het kan helpen om tot jezelf te komen, rust te vinden en positieve gedachten te ontwikkelen

Zelf zit ik momenteel in de fase van 'bewust onbekwaam'. Dat is al iets, vind ik zelf. Het komt er nu op neer om mijn geest te trainen. Niet alleen mijn lichaam. Dat is dus mogelijk. Je kan je hersenen oefenen om niet meer die lastige 'monkey mind' te hebben, waar ik het eerder over had - gedachten die van het ene onderwerp naar het andere springen, zonder enige controle of rust, zoals een aap die in de bomen klimt. Je kan je gevoelens en je pijn verzachten. Het bereiken van rust in je brein en in een stabiele staat van tevredenheid verkeren, is mogelijk. Daar heb je geen volmaakte wereld of afgevinkte to-dolijst voor nodig.

Eens je dat beseft, kan je bewust bekwaam gaan worden. Alles wat je zoekt, zit al in jezelf. Een holle spirituele frase? Toch niet, vind ik. Iemand in de gevangenis kan zich 'vrijer' voelen dan 'een vrije burger' met een dikke bankrekening. Je moet alleen de 'zelfzorg' aan de dag leggen om ook je geest te trainen.

Dus, ik kan me tevreden, kalm en ontspannen voelen in een wereld die onecht, onjuist en chaotisch aanvoelt. Ik kan oké zijn als ik niet mijn hele lijstje heb afgevinkt. Of als de spullen op mijn nachtkastje dooreen gehaald zijn. Het enige wat ik moet (of mag) doen, is investeren in … meditatie. Het boek lacht me toe. Wat hebben die TikTokfilmpjes me eigenlijk geleerd? Dat mijn brein veel moeite heeft om zich voldaan te voelen. Dat het steeds maar meer wil consumeren. Dus, meer 'info' in je brein pompen, is niet de oplossing om tot rust en tevredenheid te komen. Integendeel.

Genieten van echtheid

Ik denk terug aan een zin die me is bijgebleven uit mijn lang vervlogen tijd als student communicatiewetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel: "The medium is the message", aldus Marshall McLuhan, filosoof en mediatheoreticus. Kort, vluchtig, snel, eindeloos. De smartphone kan mijn honger niet stillen. Meer, meer, meer. Om dan onvoldaan, leeg en waarschijnlijk met een ontgoocheling over de wereld en mezelf te gaan slapen. Ik moet (wil) mezelf trainen om van traagheid en echtheid te genieten. Daar zijn de clichés weer, maar ze zijn waar. Het tactiele, de geur, de structuur, het papier van een boek. Het omslaan van een blad. Het vormen van je eigen fantasiebeelden in je hoofd. Dat is het.

Traagheid. Echtheid. Mijn hart vult zich stilaan weer met positieve gevoelens. De tijd nemen om een brood te kneden. Een taart te bakken. Planten met je eigen handen in de grond te zetten en te zien groeien. Een lekkere en verse maaltijd te koken. Eieren van je eigen kippen te rapen. Je huisdier (of man of kind) te strelen … Ja, ik ben me ervan bewust. Dat is wat ik nodig heb. Een echte wereld. Weg van al dat artificiële, al die overconsumptie, al die brol, al die dingen die gemaakt worden met als enige reden om er geld mee te verdienen. Terwijl ze de planeet en de dieren pijn doen en verwoesten. Genoeg. Echtheid graag.

En wat doe ik? Ik neem mijn smartphone erbij. Ik open TikTok. Ik typ 'brood bakken' en 'tuinieren' in. Binnen de kortste keren kom ik in een eindeloze, vluchtige en kunstmatige droomwereld van het 'zorgeloze plattelandsleven' terecht. Met breedlachende, mooie, jonge vrouwen in zelfgemaakte bloemenjurken in dure landhuizen. Met geitjes, kippen, ganzen, hier en daar een paard. Vrouwen die 'niet hoeven te werken'. Ik consumeer het ene filmpje na het andere. Waarna ik me opnieuw ontevreden en leeg voel. Het brood ongebakken. De tuin vol onkruid. De ironie … Gelukkig kan je een smartphone wegleggen. Ik ga maar eens beginnen aan dat brood en aan dat onkruid. En intussen dromen van en sparen voor een klein landelijk huisje met een mooi zicht, bloemen én beestjes. Wetende dat ik die tevreden gevoelens eigenlijk al 'in mij' heb zitten. Misschien toch dat meditatieboek er nog maar eens bijnemen … als het brood in de oven zit en het onkruid is gewied.

* * *

“Op een dag ben je dood”

Het spanningsveld tussen zorg voor anderen en voor jezelf

© Shutterstock.com

Anouck Meier: “Hoewel zorgen voor anderen aan sommigen voldoening kan geven, denk ik niet dat mensen per definitie gelukkiger worden van uitsluitend voor anderen te zorgen, zeker niet als dat systematisch ten koste van zichzelf gaat.”

Anouck Meier, een voormalige advocaat, is ondernemer, podcasthost en auteur van de bestseller *Op een dag ben je dood*. Met haar scherpe pen en kritische blik inspireerde ze al duizenden vrouwen om hun tijd terug te claimen uit de klauwen van de hustle-cultuur en het patriarchaat. We praten met haar over het spanningsveld tussen zorgen voor anderen versus zorgen voor jezelf en de rol die onze maatschappij daarbij speelt.

Ine Vandeweyers

Wat inspireerde je om je boek *Op een dag ben je dood* te schrijven?
Mijn inspiratie kwam voort uit de observatie dat veel vrouwen, inclusief ikzelf, vaak het gevoel hebben niet genoeg te doen of niet goed genoeg te zijn. Ik wilde een boek schrijven voor elke vrouw die ooit dacht aan ontsnappen aan de constante druk van de ratrace, van #allthethings. Na jaren van onderzoek en het begeleiden van duizenden vrouwen rond thema's als werk-privébalans en productiviteit, raakte ik ervan overtuigd dat er een belangrijk gesprek gevoerd moest worden.

Ik zag een gapend gat in de productiviteitsliteratuur die vaak de structurele oorzaken van tijdsdruk negeert en individuen als de bron van alle problemen ziet. Mijn boek is mijn persoonlijke bijdrage aan het maatschappelijke debat over hoe we onze tijd besteden. Ik wil vrouwen helpen om kritische vragen te stellen en gedurfde keuzes te maken, zonder schuld of schaamte.

Hoe kijk je naar het spanningsveld tussen zorgen voor anderen en zorgen voor jezelf? Is het evenwicht tussen beide zoek?
Ik zie een significant onevenwicht tussen het zorgen voor anderen en het zorgen voor jezelf, in het bijzonder bij vrouwen. Veel vrouwen wentelen zich in de rol van 'goodgirl' en proberen dag in dag uit aan alle verwachtingen te voldoen, waarbij ze zichzelf haast systematisch op de laatste plaats zetten. Ze zijn kampioen in zorgen voor anderen - partner, kinderen, ouders, collega's - maar hun eigen behoeften en verlangens belanden op de achtergrond.

Dat wordt versterkt door het patriarchale systeem waarin we leven. Dat verwacht van vrouwen dat ze de rust bewaren, in conflicten tussenkomen en vooral voor anderen zorgen. Ook het idee dat lui zijn iets negatiefs is, is diepgeworteld. Het constante 'aan' staan en het gevoel opgejaagd te zijn, is herkenbaar. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel vrouwen volledig van zichzelf en hun eigen wensen vervreemden. Met alle gevolgen van dien.

Voor velen is zorgen voor anderen een drijfveer in hun leven. Worden we daar niet net gelukkiger van?

© Ellen van den Bouwhuysen

Anouck Meier: "Een wezenlijke stap is het herkennen van je eigen grenzen en het leren nee zeggen tegen dingen die je leegzuigen of niet aan je prioriteiten bijdragen. Uiteindelijk gaat het erom bewust te kiezen waar je je tijd en energie aan besteedt."

Dat is een zeer individueel gegeven. Psychologisch onderzoek wijst uit dat niet iedereen door zo'n zorgende rol intrinsiek gemotiveerd wordt. Het is ook niet zo dat er beduidend meer vrouwen zijn die door 'zorg' als motivatie gedreven worden. Hoewel zorgen voor anderen aan sommigen voldoening kan geven, denk ik niet dat mensen per definitie gelukkiger worden van uitsluitend voor anderen te zorgen, zeker niet als dat systematisch ten koste van zichzelf gaat.

Het idee van de zaligmakende zelfopoffering, vooral als het om moeders gaat, is problematisch. Goodgirls denken vaak dat 'people pleasen' een vorm van vriendelijkheid is, maar het leidt dikwijls tot verbittering en frustratie. Natuurlijk kan je voldoening halen uit zorg of uit een zinvolle sociale of maatschappelijke bijdrage. Het is daarentegen evengoed van belang om aandacht aan je eigen behoeften en plezier te besteden. Sterker nog, prioriteit geven aan plezier en rust kan paradoxaal genoeg tot meer productiviteit van de goede soort leiden.

Onbaatzuchtigheid en zorg voor anderen, zelfs ten koste van jezelf, worden vaak als bewonderenswaardige kwaliteiten geprezen. Heb je tips om met de sociale en zelfopgelegde druk van die verwachtingen om te gaan?
Er zijn tal van tips om met die druk om te gaan. Word je bewust van de goodgirl-rol en de verwachtingen die daarmee gepaard gaan. Stel je de vraag 'wie zegt dat?' bij elke 'moet'-gedachte die in je opkomt.

Identificeer je persoonlijke waarden om je kompas te bepalen en om keuzes te maken die daarmee in lijn zijn. Leer nee zeggen zonder schuldgevoel en bepaal duidelijk je grenzen. Onthoud dat nee zeggen tegen de slechte planning van een ander, niet jouw noodgeval is.

Stop met pleasen vanuit angst voor afkeuring en herken de bitterheid die eruit voortkomt. Focus op 'buy-in' in plaats van op discipline alleen. Met andere woorden, doe waar je intrinsiek gemotiveerd voor bent.

Creëer je eigen handleiding met jouw waarden, benodigdheden en grenzen. Vier je successen, ook de kleine, om jezelf te leren dat wat je doet, telt.

Een cliché in de zelfhulpwereld is dat van het zuurstofmasker in het vliegtuig: help eerst jezelf, voordat je anderen helpt. Hoe geef je prioriteit aan zelfzorg?
Ik ben het eens met de essentie van de zuurstofmaskeranalogie, maar ik ben voorzichtig met het individualistische karakter van veel zelfhulpadvies. Prioriteit geven aan zelfzorg begint met het stellen van kritische vragen aan jezelf en het begrijpen van maatschappelijke verwachtingen. De 'wie zegt dat?'-vraag is een krachtige tool om de geïnternaliseerde 'moetjes' in vraag te stellen. Daarnaast is de vraag 'moet ik dit nu doen?' essentieel om bewust stil te staan bij wat er echt belangrijk is.

Een andere wezenlijke stap is het herkennen van je eigen grenzen en het leren nee zeggen tegen dingen die je leegzuigen of niet aan je prioriteiten bijdragen. Het maken van afspraken met jezelf en die nakomen, is cruciaal om je eigen grenzen te respecteren.

Uiteindelijk gaat het erom bewust te kiezen waar je je tijd en energie aan besteedt.

Je zegt voorzichtig te zijn met het individualistische karakter van zelfhulpadvies. Zie je zelfzorg niet als een persoonlijke verantwoordelijkheid?
Hoewel individuele keuzes een rol spelen, is aandacht geven aan zelfzorg zeker niet uitsluitend een individuele verantwoordelijkheid. We leven in een maatschappelijk systeem dat bepaalde verwachtingen en druk creëert, met name voor vrouwen. Structurele ongelijkheid, genderstereotypen en ongelijke toegang tot middelen beïnvloeden ieders vermogen om goed voor zichzelf te zorgen. Bovendien hebben sommigen meer privileges dan anderen, wat hun startpositie in het leven beïnvloedt. Daarom is het belangrijk om ook naar de systemen en frameworks waarin we leven, te kijken. Individueel 'mindsetwerk' alleen kan structurele ongelijkheid niet ongedaan maken.

Moeten we als maatschappij dan anders naar het concept van zelfzorg en veerkracht kijken?
Absoluut, fundamenteel anders. In plaats van het als een individuele fix te zien, moeten we het als een collectieve verantwoordelijkheid erkennen en de structurele oorzaken van tijdsdruk en overweldiging aanpakken.

Hoe ziet zo'n ideale maatschappij er dan uit?
Er zou bijvoorbeeld meer gelijkwaardigheid zijn in de verdeling van zorgtaken thuis, maar ook op de werkvloer en in het parlement. Er zou meer ruimte zijn voor individuen om hun 'volle zelf' te zijn, zonder zich door allerhande stereotypen belemmerd te zien.

Kunnen werkgevers en beleidsmakers daaraan bijdragen?
Dat kan vast en zeker. Door het systeem te fixen en niet de vrouw. Beleid moet gericht zijn op het verminderen van de structurele ongelijkheden die vrouwen disproportioneel belasten. Door betere arbeidsomstandigheden te creëren met minder nadruk op blinde productiviteit en efficiëntie ten koste van welzijn. Door vaderschaps- en ouderschapsverlof te faciliteren en aan te moedigen zonder negatieve gevolgen voor de carrière. Het moet niet gezien worden als 'vrije tijd' maar

© Ellen van den Bouwhuysen

Anouck Meier: "Aandacht geven aan zelfzorg is zeker niet uitsluitend een individuele verantwoordelijkheid. We leven in een maatschappelijk systeem dat bepaalde verwachtingen en druk creëert. Daarom is het belangrijk om ook naar de systemen en frameworks waarin we leven, te kijken."

© Ellen van den Bouwhuysen

Anouck Meier: “Mijn boek is mijn persoonlijke bijdrage aan het maatschappelijke debat over hoe we onze tijd besteden. Ik wil vrouwen helpen om kritische vragen te stellen en gedurfde keuzes te maken, zonder schuld of schaamte.”

als een gedeelde verantwoordelijkheid. Door flexibele werkregelingen en ondersteuning voor werkende ouders te bieden. Door kwalitatieve en toegankelijke kinderopvang voor alle kinderen te voorzien. Door een cultuur te bevorderen waarin we zorgtaken waarderen en niet alleen als verantwoordelijkheid van vrouwen zien. Door dubbele standaarden op de werkvloer en in de maatschappij te herkennen en aan te pakken. Door te luisteren naar de behoeften van werknemers, met name vrouwen, en een beleid te ontwikkelen dat hen daadwerkelijk ondersteunt. En zo verder.

Zijn er andere landen of culturen waar we iets van kunnen leren?
Anno 2025 is er geen énkel land dat gendergelijkheid kent. Maar we kunnen zeker leren van de minst slechte leerlingen in de klas, de Scandinavische landen. Daar zien we dat het proactieve beleid om ouders van bij de geboorte van hun kinderen gelijke rollen in de zorg toe te kennen, doeltreffend is bij het wegwerken van genderstereotypen bij die nieuwe generaties. Om maar één iets te noemen.

Welke levensles die je zelf leerde, wil je graag aan anderen meegeven?
Een van de belangrijkste levenslessen die ik heb geleerd, is dat het cruciaal is om kritisch te kijken naar de verhalen die we onszelf en elkaar over tijd, productiviteit en onze rollen vertellen en naar de overtuigingen die we daarover uitdragen. Veel van die overtuigingen zijn geïnternaliseerd vanuit een systeem dat niet altijd ons welzijn dient. Door die ‘tijdsbullshit’ te spotten en met simpele tools als ‘wie zegt dat?’ in vraag te stellen, kunnen we onszelf van onnodige druk bevrijden en meer ruimte creëren voor wat echt telt.

Als je maar één advies over zelfzorg zou mogen geven, welk zou het dan zijn?
Mijn ene advies zou zijn: wat als je al het goedbedoelde advies over zelfzorg overboord zou gooien?

Waar zou jij écht deugd van hebben? Los van wat ‘hoort’ en van hoe je ‘de beste versie van jezelf’ kan worden. Veel mensen stellen zich die vraag niet meer omdat ze gewoon zijn alle antwoorden buiten zichzelf te zoeken. Eens helemaal stilvallen en luisteren naar wat er dan naar boven komt, is zo waardevol.

Heb je tijdens de research voor je podcasts en boek iets over zelfzorg ontdekt dat je verraste?
Wat me toch verraste, waren de diepgewortelde en wijdverspreide aard van het goodgirl-syndroom en de enorme invloed van maatschappelijke conditionering op vrouwen. Ondanks alle gesprekken over werk-privé-balans bleek de constante druk om aan alle verwachtingen te voldoen en zichzelf weg te cijferen, een rode draad in de verhalen van duizenden vrouwen. Ook de aanwezigheid van het patriarchale perspectief in veel zelfhulpboeken en productiviteitsliteratuur viel me op. Bijna alle boeken die ik las en podcasts die ik beluisterde, hanteerden datzelfde perspectief van mannelijke academici, geprivilegieerde vorsers die niet elke dag om vier uur aan de schoolpoort moeten staan.

Hoe maakte jij in de ratrace van het leven tijd voor het schrijven van je boek?
Dit boek is het orgelpunt van tien jaar onderzoek. In die periode vroegen uitgevers mij meermaals om een boek te schrijven, maar ik ben blij dat ik heb gewacht tot mijn ideeën echt waren gerijpt en getest in het laboratorium van het leven. Voor ik startte met schrijven, had ik helder wat mijn boodschap zou zijn. Ik heb mijn agenda drie maanden vrijgemaakt en dan ben ik gewoon beginnen te schrijven - een absoluut voorrecht om dat te kunnen doen, dat besef ik terdege. Daarbij kwam dus ook héél veel nee zeggen en grenzen aangeven.

* * *

Een hartverwarmende ervaring

Met “Feelodrome” naar positiviteit

© Feelodrome

Tijdens de voorstelling *Feelodrome* zing, beweeg, adem en mediteer je samen met anderen; die gedeelde ervaringen leiden tot een gevoel van verbondenheid, geluk en innerlijke rust

Bij binnenkomst in de theaterzaal word je meteen hartelijk begroet door een rij mensen. Er hangt een sfeer van warmte en nabijheid, alsof je er al bij hoort - en dan moet de voorstelling nog beginnen. Enkele minuten later ben je aan het meeneuriën in een bomvolle zaal. Mensen dichter bij zichzelf en bij elkaar brengen, is wat Nic Balthazar met zijn nieuwe theaterproductie, *Feelodrome*, wil bereiken.

Joke Goovaerts

© Feelodrome

Nic Balthazar creëerde met *Feelodrome* een interactieve theatervoorstelling, waarin mentale zelfzorg en verbondenheid centraal staan; meer info op www.feelodrome.com

Een gevoel van verbondenheid
Nic Balthazar, bekend als presentator, filmmaker en klimaatactivist, heeft met *Feelodrome* een interactieve theatervoorstelling gecreëerd, waarin mentale zelfzorg en verbondenheid centraal staan. In een samenleving waar de druk steeds hoger oploopt, stelt *Feelodrome* een aantal prangende vragen. Hoe komen we dichter bij onszelf? Hoe vinden we opnieuw echte verbinding met elkaar? En hoe kunnen we dat gevoel van eenheid en verbondenheid krijgen, waardoor we ook rust bij onszelf vinden?

In België zou één op de vier mensen zich naar verluidt op de rand van een burn-out bevinden. Jong en oud worstelen met zichzelf en met de uitdagingen van het leven. Na zijn film *Everybody Happy* die over depressie en burn-out gaat, wilde Balthazar dit keer een positievere, helende ervaring creëren. Het resultaat is *Feelodrome*, een plek waar je geen passieve toeschouwer bent, maar een actieve deelnemer - een 'doeschouwer'.

Tijdens de voorstelling zing, beweeg, adem en mediteer je samen met anderen. Die gedeelde ervaringen leiden tot een gevoel van verbondenheid, geluk en innerlijke rust.

Het doet iets met een mens
Voor mij persoonlijk was het langdurig in de ogen van een onbekende kijken, de meest verrassende ervaring. Het bracht me uit mijn comfortzone. Op een eerlijke, kwetsbare manier werd ik met mezelf geconfronteerd. Plots ben je geen toeschouwer meer, maar een wezenlijk deel van een groter verhaal. Eerst is het oogcontact onwennig, dan volgt een glimlach, een soort herkenning. Het is een ervaring die iets doet met een mens.

Nic Balthazar gelooft dat het durven samenkomen en 'rare dingen' doen, ons kan helpen om een gezondere en meer verbonden samenleving te creëren. *Feelodrome* herinnert ons eraan dat we niet alleen rationele wezens zijn, maar ook voelende, kwetsbare en verlangende mensen. Het erkennen van die kwetsbaarheid is geen zwakte, het is een kracht. Misschien is het zelfs de enige weg vooruit in een samenleving die naar nieuwe verbindingen en zingeving snakt.

Een uitnodiging tot voelen
Feelodrome biedt geen pasklare oplossingen voor de complexe uitdagingen van onze tijd. Wel stelt het ons een essentiële vraag: hoe kunnen we mens zijn - samen - in deze tijd? Het is een uitnodiging tot vertraging, tot introspectie, tot écht contact.

Of zoals Balthazar, verwijzend naar Charlie Chaplin, treffend zegt: "We denken te veel en voelen te weinig." In de voorstelling deelt Nic Balthazar openhartig hoe hij zichzelf heeft proberen te behoeden voor een burn-out en op zoek ging naar balans. Hij vertelt over de diverse technieken die hij heeft uitgeprobeerd - yoga, tai chi, meditatie - om beter te leren voelen, veerkrachtiger te worden en ruimte voor geluk te maken.

Wat de multimediale voorstelling ook bijzonder maakt, is de manier waarop technologie, vaak gezien als een bron van vervreemding, hier net wordt ingezet om nabijheid te creëren. *Feelodrome* toont aan dat kunst en beleving niet alleen reflectie bieden, maar ook vormen van engagement kunnen zijn. Niet om te overtuigen, maar om te raken - van binnenuit.

De emotionele rollercoaster die *Feelodrome* is, leidt misschien wel tot de meest duurzame vorm van verandering, die van binnenuit. Het is een voorstelling die ruimte schept voor zelfreflectie, voor fysieke, mentale en emotionele aandacht.

Een voorstelling voor iedereen
Aanvankelijk stond ik, zoals velen, wat huiverachtig en terughoudend tegenover het interactieve karakter van de voorstelling. Maar achteraf gezien had ik nog méér willen doen. Het bracht me rust en liet me nadenken over enkele essentiële vragen. Hoe functioneer ik binnen een groep? Wat is mijn plaats? En hoe kan het dat ik me verbonden voel met mensen die ik nooit eerder heb ontmoet?

Feelodrome is niet alleen een unieke theaterervaring, maar is ook uitermate geschikt voor scholen, bedrijven of verenigingen. De voorstelling kan eenvoudig geprogrammeerd worden in elke zaal met een stevige beamer, een groot scherm, een goede geluidsinstallatie en vooral fijne mensen.

* * *

Digitale zelfzorg
In de palm van je hand

© Shutterstock.com

Of het gebruik van digitale gezondheidsmeters onze gezondheid verbetert, blijft momenteel nog een vraag: de tools maken ons bewust van de situatie waarin we ons bevinden, maar dat maakt ons nog niet noodzakelijk gezonder of fitter

Onze samenleving is al jaren in de ban van technologie en de digitalisering van onze wereld loopt aan een rotvaart. Sinds corona lijkt die trein nog een nieuwe versnelling te hebben gevonden. Maar worden we met z'n allen ook gelukkiger van die evolutie? Of gezonder? Want er kwamen heel wat handige digitale tools op de markt die ons moeten helpen bij het monitoren van onze gezondheid. Nooit eerder waren we zo begaan met het opmeten van parameters en het verzamelen van data.

Dimitri De Smet

Hoe de wereld veranderde

Het is 1983, het merk Motorola brengt de eerste mobiele telefoon op de markt, de DynaTAC 8000X. Niet veel later, in 1994, brengt IBM reeds een eerste 'smartphone' in de handel die de naam Simon draagt. Dat opmerkelijke toestel had een touchscreen én een eerste vorm van softwareapps. We maken een sprong in de tijd en gaan naar 2007, het absolute kantelpunt voor het gebruik van de smartphone. Steve Jobs, medeoprichter van Apple, maakt zijn opwachting op de bühne in San Francisco en toont er de wereld zijn eerste iPhone. Daarvan gaan er prompt zes miljoen exemplaren over de toonbank. De wereld zal nooit meer dezelfde zijn.

In zijn boek *Homo digitalis* belicht Thierry Geerts, voormalige CEO van Google België en Luxemburg, de gevaren én de kansen van die digitale revolutie. In een TED Talk zegt hij daarover: "De homo sapiens is verleden tijd, lang leve de homo digitalis. We zijn geëvolueerd naar een nieuwe soort. We hebben alle informatie in de wereld onder onze vingertippen, we kunnen chatten met bijna elke persoon op de planeet, we kunnen in een vingerknip vertalen naar 130 talen en we kunnen zelfs moeiteloos een kijkje op andere planeten nemen. Onderzoek wees uit dat wanneer je de functionaliteiten in je smartphone vandaag zou omrekenen naar hun waarde in het jaar 1989 die maar liefst 30 miljoen euro waard zou zijn. Toch is er een keerzijde aan al die vooruitgang."

Digitale afhankelijkheid

Volgens de Digimeter, een jaarlijks onderzoeksrapport over het mediagebruik in Vlaanderen, spendeerde de Vlaming in 2024 gemiddeld 182 minuten of drie uur en twee minuten per dag op de smartphone. Een van de opvallende conclusies van dat rapport is dat meer dan de helft van de Vlamingen zich intussen afhankelijk voelt van de smartphone. Een terechte bezorgdheid, want te veel schermtijd heeft ook nadelen. Het kan de kwaliteit van je slaap aantasten, je ogen vermoeien, hoofdpijn veroorzaken en je algemene concentratie bij je dagelijkse taken verminderen. Onze aandachtsspanne heeft te lijden onder de flitsende natuur van al dat smartphonegebruik.

Uit onderzoek van de Universiteit van Californië - Irvine, onder leiding van psycholoog Gloria Mark, blijkt dat we steeds meer toegeven aan de digitale verleidingen. In 2004 deed haar team een onderzoek naar het gebruik van elektronische apparaten en naar hoelang het duurde voor personen hun aandacht naar een nieuwe taak op het scherm verplaatsen. Dat was toen gemiddeld 150 seconden of twee en een halve minuut. De afgelopen jaren bleek uit hetzelfde experiment dat het gemiddelde naar 47 seconden is gezakt.

Dat hoeft niet te verbazen, want heel wat van de platforms en apps zijn gemaakt om onze aandacht te trekken en vast te houden. Ze voeden ons verlangen naar verbondenheid, nieuwsgierigheid en opwinding. Een notificatie flitst voorbij op je scherm, een rood cijfertje geeft aan hoeveel gemiste berichtjes op je liggen te wachten … Al die kleine prikkels creëren een beloning voor ons brein in de vorm van een dopamineshot. Het verlangen naar meer stijgt.

Indien je net zoals heel wat mensen ook het gevoel hebt afhankelijk te worden van je smartphone, dan kan je enkele stappen ondernemen om je schermtijd weer onder controle te krijgen. Veel fabrikanten bieden tools aan waarmee je kan achterhalen hoeveel tijd je op je gsm doorbrengt én hoe je die kan inperken. Zo kan je op toestellen met zowel Android als iOS als besturingssysteem een timer instellen die je aangeeft wanneer je gewenste schermtijd voor die dag is verstreken. Ook is er een trend om de apps van sociale media van de smartphone te verwijderen en op die manier je tijd in de eindeloze feed aan berichten te beperken.

Gezondheid monitoren

We zetten technologie ook steeds vaker in om onze gezondheid te monitoren. Zo blijkt uit diezelfde Digimeter dat vier op de tien Vlamingen gebruikmaken van allerhande technologische snufjes om dat te doen. Dat kan door het gebruik van wearables en/of sport- en gezondheidsapps. Meer dan de helft van de ondervraagden doet ook een beroep op 'dokter Google' bij ziekte.

De wearable of digitale gezondheidsmeter maakt zijn opmars in verschillende vormen en 36 procent van de Vlamingen geeft aan er reeds één in bezit te hebben. De meest

© Imec-Mict

De jaarlijkse Digimeter brengt het mediagebruik in Vlaanderen in kaart, waaronder ook de digitale gezondheidsmonitoring

courante is de smartwatch. Die monitort meerdere gezondheidsparameters. Zo kan hij ons vertellen hoeveel stappen we zetten, hoeveel calorieën we verbranden, hoelang we slapen en hoe hoog onze hartslag of bloeddruk is. Diverse onderzoeken concluderen dat de gemiddelde gebruiker een 16-tal minuten per week meer beweegt dan anders dankzij die wearable. Het blijkt echter geen significante impact te hebben op het gewicht, het vetpercentage of de bloeddruk van de gebruiker.

Meten is weten

Het positieve aan die trend is dat het onze fysieke gezondheid zichtbaar maakt. Inzicht krijgen in je prestaties en inspanningen is een belangrijke motivator tot actie. Toch is ook hier een keerzijde aan verbonden. Want wat blijkt? Wie weinig vooruitgang boekt, kan teleurstelling ervaren of negatieve gevoelens ontwikkelen. Die kunnen dan weer een verlammend effect met zich meebrengen.

Of de wearables onze gezondheid verbeteren, blijft momenteel nog een vraag. Onderzoek is daar op dit moment niet eenduidig over. De tools maken ons dan wel bewust van de situatie waarin we ons bevinden, maar dat maakt ons nog niet noodzakelijk gezonder of fitter. Ze zouden ons in sommige gevallen zelfs kunnen demotiveren.

* * *

Zelfbeschikkingsrecht in het woonzorgcentrum

Het belang van autonomie

© Shutterstock.com

Een woonzorgcentrum is een leefgemeenschap met eigen afspraken en regels die soms botsen met de persoonlijke voorkeuren van de bewoners; het is essentieel om een evenwicht te vinden tussen het gemeenschappelijk belang en de autonomie van elke bewoner

Zelfbeschikkingsrecht is een fundamenteel recht. In onze huidige maatschappij nemen we het als vanzelfsprekend aan dat we de regie over ons leven tot het einde toe stevig in eigen handen houden en dat we vrije keuzes over ons lichaam kunnen en mogen maken. Maar wat wanneer we noodgedwongen in een woonzorgcentrum worden opgenomen en afhankelijk van anderen worden? Als moreel consulente in een woonzorgcentrum word ik dagelijks met die vragen geconfronteerd.

Sam Heiremans

© Shutterstock.com

Bij een verhuis naar een woonzorgcentrum moet je niet alleen inbinden wat ruimte betreft, ook je privacy wordt beperkt: de meeste bewoners zijn daar gemakkelijk in, anderen hebben liever wat meer privacy

Een eigen leefgemeenschap

Autonomie is essentieel voor ons gevoel van eigenwaarde en welzijn. Het stelt ons in staat ons leven richting te geven en is sterk verbonden met onze identiteit, waardigheid en persoonlijke vrijheid. Autonomie is dan ook een noodzakelijke factor voor onze levenskwaliteit, zeker als we met fysieke en/of cognitieve beperkingen te maken krijgen.

Hoewel het belang van zelfbeschikking in de context van een woonzorgcentrum een breed draagvlak heeft, zijn er in de praktijk toch wel wat obstakels. Een woonzorgcentrum is een leefgemeenschap met eigen afspraken, schema's en regels die soms botsen met de persoonlijke voorkeuren van de bewoners. Die regels zijn vaak noodzakelijk vanwege het gemeenschappelijk belang - bijvoorbeeld regels rond veiligheid en gezondheid. Maar hoe meer regels, hoe meer de autonomie van de bewoners in het gedrang komt.

Tijdsdruk speelt ook een grote rol in het woonzorgcentrum. De werkdruk is hoog, het zorgpersoneel doet zijn best, maar het blijft voor hen een moeilijke en niet-aflatende evenwichtsoefening tussen oog hebben voor de noden en behoeften van de bewoners enerzijds en tijdsdruk anderzijds. Bij gebrek aan tijd is het nu eenmaal gemakkelijker om routinematig te werken dan om op de voorkeuren van de bewoners af te stemmen.

Als moreel consulent in een woonzorgcentrum bevind je je dan ook in een unieke situatie. Je leert de nieuwe bewoner doorgaans kort na de opname kennen, begeleidingen lopen vaak over lange periodes en het vertrouwen is meestal groot. Bovendien bevind je je in een bevoorrechte positie. Je bent geen zorgpersoneel, dus je moet niets 'doen' bij de bewoner. En niet onbelangrijk, je hebt tijd voor een rustig gesprek. Naast rouw, verdriet, eenzaamheid en verlies is zelfbeschikkingsrecht een vaak terugkerend onderwerp in de gesprekken.

In een stroomversnelling

Voor de meeste ouderen is het moment van de opname in een woonzorgcentrum overweldigend. Sommigen staan al enige tijd op een wachtlijst en hebben zo enigszins aan het idee kunnen wennen. Bij anderen gebeurt de verhuis eerder abrupt - door ziekte, een val of het verlies van een partner. Maar voor iedereen geldt, eens het bericht komt dat er een plaats in het woonzorgcentrum vrij is, dat er plots op heel korte tijd heel veel beslissingen moeten worden genomen. Alles belandt in een stroomversnelling. Als nieuwe bewoner laat je je vertrouwde thuisomgeving achter en waar je het vroeger gewoon was je leven zelf in te richten, kom je nu in een gemeenschap met afspraken, schema's en regeltjes terecht. Een heleboel zaken die je vroeger als vanzelfsprekend aannam, zijn dat plots niet meer.

> Voor Yvonne ging het allemaal veel te snel. Eergisteren kreeg ze het bericht dat er een woning in het woonzorgcentrum is vrijgekomen, morgen moet ze al verhuizen. Eigenlijk wil ze dat niet. Ze wil liever in haar eigen huis blijven, maar dat kan niet meer. Ze is al verschillende keren gevallen. Ze voelt zich verdoofd. Haar zoon en schoondochter pakken haar spullen in. Het kan haar niet schelen wat er meegaat en wat niet. Onverschillig trekt ze haar schouders op wanneer ze haar vragen wat ze wil meenemen. Later heeft ze er spijt van dat ze alles zomaar over zich heen heeft laten gaan. Ze mist de stomste dingen: koffielepeltjes, haar mooie witte trui, een zoutvaatje, kerstversiering …

© Shutterstock.com

Het noodgedwongen leven in een gemeenschap is voor sommigen een uitdaging, anderen zijn dan weer net blij dat ze de eenzaamheid achter zich hebben kunnen laten en opnieuw sociaal contact hebben; soms ontstaan er ook hechte vriendschappen

Naast het voorziene meubilair in een woonzorgcentrum bestaat ook de mogelijkheid om persoonlijke spullen mee te brengen. Maar wat neem je mee en wat laat je achter? Hoe stop je je voorbije leven in enkele koffers? Verschillende bewoners hebben het er moeilijk mee dat alles bij een opname zo snel moet gaan en krijgen achteraf spijt van wat ze achtergelaten hebben. Mogen en kunnen meebeslissen bij de overstap naar een woonzorgcentrum zorgt ervoor dat je meer greep op de situatie krijgt en sneller een nieuw evenwicht in je veranderde levensomstandigheden vindt.

> Georgette zit in haar zetel te rusten. De kleur van haar bloes past perfect bij de kleur van de muur achter haar. Ik vertel haar dat ik er gelukkig van word om haar daar zo te zien zitten. Ze antwoordt dat ze zich ook gelukkig voelt. Haar woning is smaakvol ingericht, er staan veel foto's en spulletjes, het is er gezellig. Samen met haar dochters had ze alles uitgezocht. Ze geniet echt van haar nieuwe thuis.

Naar een nieuw evenwicht

Bij een verhuis naar een woonzorgcentrum moet je niet alleen inbinden wat ruimte betreft, maar ook je privacy wordt beperkt. Het is niet altijd meer vanzelfsprekend om zelf te bepalen wie er je kamer binnenkomt. Controle door het personeel is uiteraard nodig en daar is veel begrip voor. Maar er wordt weleens vergeten dat die ene kamer het hele huis van de bewoner is, dat de kamerdeur eigenlijk een voordeur is en dat naar binnen gaan niet altijd zomaar kan. De meeste bewoners zijn daar gemakkelijk in - velen laten hun deur de hele dag openstaan - anderen hebben soms liever wat meer privacy.

> Anna wilde de dagelijkse drukte graag af en toe buitensluiten om een boek te lezen of om te mediteren, maar er moest altijd wel iets gebracht of gehaald worden. Ze had het gevoel dat ze voortdurend gestoord werd en kon niet tot rust komen. Ze werd er knettergek van. Sinds ze het bordje 'niet storen' aan haar deurkruk hangt, gaat het stukken beter met haar.

Het noodgedwongen leven in een gemeenschap is voor sommigen een uitdaging, anderen zijn dan weer net blij dat ze de eenzaamheid achter zich hebben kunnen laten en opnieuw sociaal contact hebben. In een woonzorgcentrum wordt heel veel georganiseerd. Er is een heel team dat voor een uiteenlopende waaier aan activiteiten zorgt en het staat je vrij om ergens al dan niet aan mee te doen. Zo zijn er bewoners die er de voorkeur aan geven om nergens aan deel te nemen, anderen hebben het dan weer net heel druk met al hun activiteiten. Soms ontstaan er hechte vriendschappen.

> Ze noemen zich 'de drie musketiers'. Elvira, Juliëtte en Emma doen alles samen, willen overal bij zijn en lachen heel wat af. Ze hebben een drukke agenda. Sinds ze elkaar hebben leren kennen, staan ze beter en sterker in het leven, zeggen ze zelf. Ze vertellen over vroeger en praten met elkaar wanneer er iets niet goed gaat. Ze steunen elkaar door dik en dun.

Omgaan met verlies aan autonomie

Dingen loslaten die je vroeger zelf deed, is voor velen in het woonzorgcentrum erg lastig. Niet meer kunnen kiezen wat je gaat eten, moeten wachten tot je was uit de wasserij terugkeert na een leven waarin je zelf steeds voor anderen zorgde, is moeilijk. Ook minder vrijheid hebben om je dagindeling te bepalen, zorgt vaak voor ergernis. Dat etenstijden vastliggen en activiteiten op vaste momenten plaatsvinden, is voor de grote meerderheid van de bewoners aanvaardbaar. Bij de persoonlijke zorg - opstaan, wassen, kleden, gaan slapen - wordt geprobeerd om zoveel mogelijk rekening te houden met de wensen van de bewoners, maar er zijn vaak onvoorziene omstandigheden waardoor schema's in de war raken en zorgmomenten in tijd verschuiven, en dan moet je als bewoner soms veel geduld hebben. Niet weten wanneer iets gaat gebeuren en moeten wachten tot er iemand langskomt om je te helpen, is erg frustrerend. Geen greep hebben op een situatie zorgt voor onmacht en kwaadheid.

> Mariëtte werd zes maanden geleden in het woonzorgcentrum opgenomen, na het overlijden van haar man. Ze zit in

Hoe iemand met (zorg)afhankelijkheid en verlies aan autonomie omgaat, is voor iedereen anders, maar vaak is het moeilijk; het roept naast gevoelens van opluchting en dankbaarheid ook gevoelens van schaamte, verdriet, machteloosheid en boosheid op

© Shutterstock.com

> een rolstoel en is volledig zorgafhankelijk. Dankzij de zorg van haar man kon ze thuis blijven wonen. Het aanpassen aan het leven in het woonzorgcentrum is voor haar heel moeilijk. Ze klaagt de hele dag door over alles. Het eten is slecht, het personeel is onvriendelijk, de zorgverleners weten niet wat ze doen, ze beantwoorden haar beloproepen nooit, niemand kijkt naar haar om. Ze voelt zich achtergesteld, want iedereen krijgt meer aandacht en hulp dan zij. Zowel de hoofdverpleegkundige, de teamcoach, de maatschappelijk werkers, de psychologe en de moreel consulente gaan regelmatig bij haar langs. Iedereen probeert rekening te houden met hoe ze zich voelt en wat ze graag zou willen, maar toch blijft ze ontevreden.

Hoe iemand omgaat met (zorg)afhankelijkheid en verlies aan autonomie bij een opname in een woonzorgcentrum, is voor iedereen anders. Veel hangt af van hoe je vroeger was, hoe je in het leven stond, hoe je met verandering, rouw en verlies kon en kan omgaan en hoeveel veerkracht je hebt. De een heeft meer geduld dan de ander, de een kan al wat beter relativeren dan de ander.

> Elisabeth probeert er na de dood van haar man het beste van te maken. Ze zegt dat ze tevreden is, maar nooit meer echt gelukkig. Voor haar mag het leven ook stoppen, het heeft lang genoeg geduurd en ze heeft er alles uit gehaald. Ze kijkt televisie, leest de krant, probeert het kruiswoordraadsel en het cryptogram op te lossen en noteert haar gedachten in een schriftje. Ze maakt driemaal per dag met haar rollator een wandeling in het gebouw en als het weer het toelaat in de tuin. Daar geniet ze echt van. Het is een mooie en verzorgde tuin en het beste, vindt ze, is dat ze er zelf niet in hoeft te werken.

Zich gehoord en gezien voelen

Gesprekken met bewoners gaan heel vaak over de frustraties die ze tijdens hun verblijf ervaren. Omgaan met (zorg)afhankelijkheid is vaak moeilijk. Het roept naast gevoelens van opluchting en dankbaarheid ook gevoelens van schaamte, verdriet, machteloosheid en boosheid op.

Er wordt heel veel geklaagd. Als moreel consulent heb je daar begrip voor. Je bent soms het enige klankbord van de bewoner. Je biedt steun, je luistert en je troost. Door naar de levensverhalen van de bewoners te luisteren en vragen te stellen, kom je te weten wat de persoon die voor je zit, belangrijk vindt. Je zoekt samen naar mogelijke oplossingen om het leven in het woonzorgcentrum draaglijker te maken. Je probeert mensen te motiveren om voor zichzelf op te komen of je helpt hen daarbij wanneer ze dat willen. Door te luisteren en te praten geef je je gesprekspartner het gevoel ertoe te doen. Je zorgt ervoor dat hij of zij zich gehoord en gezien voelt.

Hulp vragen en hulp toelaten is niet voor iedereen vanzelfsprekend, maar zeker is dat hoe groter de zorgafhankelijkheid is, hoe ingewikkelder de leefsituatie in een woonzorgcentrum wordt en hoe moeilijker het is om een zekere mate van autonomie te garanderen. Binnen de ouderenzorg leeft al langer het besef dat zelfbeschikkingsrecht geen luxe is, maar een fundamenteel recht en een basisbehoefte, zeker in een woonzorgcentrum. Zo werden er de voorbije jaren ook tal van initiatieven opgestart, zodat mensen met dementie of andere cognitieve problemen evenmin uit de boot vallen.

Het behouden en bevorderen van de autonomie is van essentieel belang voor het algemene welzijn van elke bewoner. Een opname in een woonzorgcentrum betekent niet per definitie het einde van de autonomie, maar uitdagingen zijn er wel. Het vraagt empathie, respect, betrokkenheid en geduld van iedere zorgverlener.

Ik wil praten

Ben je opgenomen in een woonzorgcentrum of ziekenhuis en heb je behoefte aan een luisterend oor voor een gesprek? De moreel consulenten van Ik wil praten staan voor je klaar. Een gesprek is strikt vertrouwelijk.

Meer info op: www.ikwilpraten.be

Zelfzorg in zotte tijden

Een zoektocht naar balans

© Shutterstock.com

In je zoektocht naar een leven in evenwicht kan het helpen om een overzicht van zowel energiegevers als energievreters te maken. Waar word je blij van, wat laadt je batterijen op? Wat zuigt de vreugde uit je leven, wat geeft je een vermoeid of leeg gevoel?

Chronische stress put ons uit. In een wereld van voortdurende prikkels en druk om te presteren, is het essentieel om een balans tussen energievreters en energiegevers te vinden. Aan de hand van praktische tips en tricks ontdek je hier hoe fysieke en mentale zelfzorg je veerkracht versterken en je energie terugbrengen.

Ine Vandeweyers

De juiste dosis stress
In een gesprek met De Tijd in 2014 formuleerde Paul Verhaeghe, hoogleraar klinische psychologie en psychoanalyse, het zo: “Stress is de stoflong van de eenentwintigste eeuw.” Stress an sich is nochtans niet slecht. Zonder stress verveel je je of slaap je. Met de juiste dosis stress zit je in de flow en lever je je beste prestaties. Je stresssysteem beschermt je ook. Als je oog in oog met een tijger komt te staan, redt de vecht-of-vluchtreactie (hopelijk) je leven.

Het is chronische stress die je ziek maakt. In tijden van het altijd bereikbaar moeten (?) zijn, het verwerken van een voortdurende informatiestroom (via duizend-en-een kanalen) en het verheerlijken van de hustle-cultuur (druk druk druk) gaan alle alarmbellen af. Laat je niet langer door andermans verwachtingen sturen, maar bepaal zelf wat jij belangrijk vindt.

Een gezond levenspatroon
Hoe doe je dat, goed voor jezelf zorgen? Het is in de eerste plaats belangrijk om op zoek te gaan naar balans. Een stresserende periode is helemaal niet erg, als er daarna weer voldoende tijd voor herstel is. In de eerste eeuw wist de Romeinse dichter Juvenalis het al: “Mens sana in corpore sano.” Of een gezonde geest in een gezond lichaam. Het fysieke en psychische zijn geen van elkaar losstaande entiteiten.

Fysieke zelfzorg is essentieel bij stress. Dan gaat het over klassiekers zoals een gezond en evenwichtig voedingspatroon. Een dieet met weinig verzadigde vetten en veel omega 3-vetzuren (te vinden in onder andere vis) zorgen voor een lagere kans op stressgerelateerde psychiatrische aandoeningen en voor een positief effect op zowel fysieke als mentale gezondheid. Het is daarnaast belangrijk om voldoende te bewegen. Regelmatig bewegen reduceert stress en verbetert je psychische welzijn. Een verstoorde slaap zorgt dan weer voor een daling van positieve emoties en een stijging van stress.

Het gebruik van middelen beperk je best. Onze lever geeft altijd prioriteit aan de afbraak van lichaamsvreemde, giftige stoffen. Als je graag een glaasje drinkt om te ontspannen, blijven stresshormonen langer in je lichaam aanwezig en ga je pas later in herstelmodus. Met middelen bedoelen we ook medicatie. Hoe vaak neem je pijnstillers om stresssymptomen zoals hoofdpijn te onderdrukken? Het zijn lapmiddelen, terwijl je lijf heel duidelijk communiceert dat het rust nodig heeft in plaats van een paardenmiddel om te blijven doorgaan. Neem voor onderbouwde tips en tricks voor een gezond leven zeker eens een kijkje op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Zenuwstelsel in balans
Als we stress hebben, wordt ons sympathische zenuwstelsel geactiveerd. Het bereidt ons voor op actie. Om te vechten of te vluchten als die tijger voor je staat, of te handelen bij een naderende deadline op je werk. Als de stressor of stressfactor is verdwenen (we zijn veilig, de deadline is gehaald), komt ons parasympathische zenuwstelsel op gang, verantwoordelijk voor rust en herstel.

In de huidige maatschappij zijn er veel kleine, vage stressoren die in de loop van ons leven sluimeren en zich opstapelen. Alle verwachtingen van buitenaf, maar ook die die we aan onszelf opleggen, de fomo (fear of missing out), alle informatie die ons voortdurend overspoelt. Allerlei mails, WhatsAppberichten, socialemediaposts, notificaties van je favoriete nieuwssites, Fitbitverwittigingen dat je het laatste uur nog niet hebt bewogen … schreeuwen om je aandacht.

De verkoop van zelfhulpboeken swingt de pan uit. Geluk is maakbaar, toch? Alles is mogelijk. The sky is the limit. In die setting is ons parasympathische zenuwstelsel soms wat verlegen en heeft het een duwtje in de rug nodig. Ademhalingsoefeningen, meditatie of mindfulness kunnen soelaas brengen. Ga op zoek naar wat jou ontspant. En leg je smartphone misschien even uit het zicht. Een succesformule is trouwens om de natuur in te trekken. De aanwezigheid van groen, ook starend uit je raam, heeft een stressverlagend en kalmerend effect.

Energiegevers en energievreters
In je zoektocht naar een leven in evenwicht kan het helpen om een overzicht te maken. Lijst je energiegevers op. Waar word je blij van? Wat laadt je batterijen op? Neem tegelijkertijd ook je energievreters onder de loep. Wat zuigt de vreugde uit je leven? Wat geeft je een vermoeid of leeg gevoel? Als je daar zicht op hebt, is de boodschap eenvoudig. Probeer meer in te zetten op energiegevers dan op -vreters. Weet je niet goed wat nu precies energie geeft of vreet? Houd dan een energiedagboek bij en zoek naar tendensen.

Door de dagelijkse drukte van het bestaan en de lange to-dolijsten verliezen we onszelf en wat ons zin geeft in het leven soms een beetje. Sta eens stil bij jezelf. Wat vind je belangrijk? Wat zijn voor jou waardevolle ervaringen? Waar gaan je ogen van blinken? Wat deed je graag als kind? Het geeft energie als je kan inzetten op wat je graag doet. Daarnaast is alles wat je goed kan, eveneens energiegevend. Wat zijn je talenten? Vraag het ook aan anderen. Kan je je kwaliteiten wel voldoende inzetten in je leven, in je job?

Ook met je energievreters kan je nog verder aan de slag. Wat kan ik minder doen of uit mijn leven schrappen? En als iets buiten je controle valt, kan je dan loslaten en accepteren? Want het is wat het is. Je kan in de file evengoed meezingen met de radio en het passerende weiland bewonderen. Beter dan je te ergeren en vooral minder stresserend.

Minder doen met meer focus
Wat hier wordt opgesomd, wist je misschien al. Hoe komt het dan dat het zo moeilijk is om goed voor jezelf te zorgen? Het is dat stemmetje in je hoofd dat zegt: “Als ik niets doe, ben ik lui”, “Ik mag niemand teleurstellen”, “Zelf doe ik het beter”, “Denken aan jezelf is egoïstisch”, “Hulp vragen is zwak” … Gedachten die ons zijn ingeprent door onze opvoeding, door hoe onze maatschappij naar tijd en efficiëntie kijkt.

Wat als je accepteert dat je niet alles kan doen? Waarvoor kies je dan? Aandachtmanagement in plaats van tijdmanagement, of minder doen maar met meer focus. Hoe wil jíj je leven doorbrengen? Alleen maar met alles wat je moet of denkt te moeten doen, of met wat je écht wil doen? Want, zoals Anouck Meier het zo helder stelt in haar boek, op een dag ben je dood.

* * *

De mens als merk
Een kritische noot

© Shutterstock.com

Zorgen voor jezelf betekent jezelf verwennen; zelfzorg wordt dan ook vaak aangewend om met de stress van het dagelijkse leven te kunnen omgaan; op zich is dat een goed gegeven, ontspanning is noodzakelijk, de boog kan niet altijd gespannen staan

Sociale media, advertenties en reclameborden, tv- en radioprogramma's, podcasts en boeken … ze slaan je om de oren met allerlei selfcare- of zelfzorgtips. Maar wat is de betekenis van dat fenomeen? De interpretaties van zelfzorg zijn in de loop der tijd geëvolueerd, van een medisch gegeven over een activistisch verschijnsel tot een meer commercieel product. Zijn we vergeten om voor onszelf te zorgen? En zorgen we nog voldoende voor elkaar?

Jérémy Celen

© Shutterstock.com

De afgelopen decennia kwam het besef dat er heel wat geld te verdienen valt door in te spelen op de behoefte om jezelf in de watten te leggen; de vermarkting van zelfzorg werd een feit en de selfcare-industrie was geboren, ook influencers haken in op die trend

Zelfzorg 24/7

Laten we in eerste instantie op zoek gaan naar de interpretaties van zelfzorg. Betreft zelfzorg een louter marketingfenomeen dat vooral bestaat uit influencers die je allerhande middeltjes aanprijzen om je beter te voelen of supplementen verpatsen die je prestaties opkrikken of uit personal coaches die je naar het 'next level' tillen? Of weerspiegelt zelfzorg een bredere tendens die de dieperliggende idealen van een 24/7-consumptiemaatschappij belichaamt? En waar ligt de oorsprong?

Zelfzorg wordt vaak aangewend om met de stress van het dagelijkse leven te kunnen omgaan. Op zich is dat een goed gegeven. Ontspanning is noodzakelijk, de boog kan niet altijd gespannen staan. Toch lijkt er iets mis te zijn met de manier waarop die zelfzorg wordt ingevuld.

De evolutie van zelfzorg

De oorsprong van het principe zelfzorg situeert zich ergens in de tweede helft van de twintigste eeuw. Het was een medische term voor het ontwikkelen van gezonde gewoonten voor psychiatrische patiënten en zwaar zorgbehoevenden. Later breidde de inhoud van de medische term zich uit naar beroepen met een zware emotionele impact zoals maatschappelijk werkers, spoedartsen enzovoort.

Gedurende de opkomst van de burgerrechtenbeweging in de Verenigde Staten en vrouwenbewegingen over de hele wereld evolueerde zelfzorg naar het uitvoeren van een 'politieke daad'. Vrouwen en mensen van kleur claimden het zorgen voor de eigen gezondheid, omdat het bestaande gezondheidszorgsysteem volgens hun interpretatie vooral op mannen was gericht. Het systeem voldeed niet en dus werd het concept van zelfzorg ingezet als pleidooi voor meer zelfbeschikkingsrecht, als aanklacht tegen ongelijkheid en als aanzet om te streven naar een inclusievere gezondheidszorg.

Die interpretaties leidden op hun beurt tot een meer holistische visie op zorg die de tekortkomingen in de westerse geneeskunde met onder andere oosterse inzichten aanvulde. Er kwam een focus op een 'positieve' gezondheid in plaats van alleen op de 'afwezigheid' van ziekte. De term 'wellness' werd een courant gegeven.

In de jaren tachtig en negentig verdween het activistische karakter van zelfzorg grotendeels en startte de commercialisering van fitness. Wellnesscentra schoten als paddenstoelen uit de grond. Het begon aan de overkant van de oceaan, in de Verenigde Staten, maar het fenomeen waaide al snel over naar Europa.

De afgelopen decennia werd die trend aangevuld met allerhande meditatieapps, lotions, serums, botoxbehandelingen, personal coaching en zo verder. Alles wat je maar kan bedenken om aan jezelf te 'werken', ontwikkelde zich. De commodificatie of vermarkting van zelfzorg werd een feit. Influencers krijgen talloze aanbiedingen om producten aan hun volgers aan te bieden. Het besef kwam dat er heel wat geld te verdienen valt door in te spelen op de behoefte om jezelf in de watten te leggen.

Rust als luxeproduct

Zelfzorg wordt tegenwoordig in de markt gezet als de oplossing, het tegengif voor de vermoeidheid waarmee we door onze dagelijkse verantwoordelijkheden steeds weer te maken hebben. Maar er woedde een strijd op de achtergrond. De strijd om onze vrije tijd. Heel wat bedrijven zagen brood in de noodzaak om te ontspannen. Intussen verdient de selfcare-industrie miljarden aan onze collectieve drang naar rust en ontspanning. Het centrale idee dat door die industrie wordt

© Shutterstock.com

Zelfzorg betekent niet dat de focus uitsluitend op het individuele streven hoeft te liggen, want in dat geval gaat de verbinding met anderen daaronder lijden, en die sociale verbondenheid is net cruciaal om je goed te voelen

opgelegd, is dat het een individueel streven betreft. Die zelfzorg kan je zelf kopen, consumeren en verdienen.

En dat is het fundamentele probleem dat achter die praktijk schuilgaat. Er wordt niet verwacht dat je rust, maar dat je quasi constant consumeert. Er wordt je een gevoel aangepraat dat je het moet 'verdienen' om bijvoorbeeld een gezichtsmasker te gebruiken of een matcha latte te drinken. Dat versterkt het principe van 'overwerken' en definieert rust als een luxeproduct in plaats van iets dat noodzakelijk is om te functioneren in de maatschappij.

Rust en ontspanning waren voorheen met de dagelijkse praktijk verweven, nu lijkt alleen de economische waarde van de mens nog van tel. 'Niets doen' levert geen geld op en is volgens die interpretatie dus nutteloos. Die toxische productiviteit leidt net tot meer stress die de mentale en fysieke gezondheid op een negatieve wijze beïnvloedt.

Verbinding verbroken

Critici van de zelfzorgtrend, zoals psychiater Dirk De Wachter, zien daar een kwalijke evolutie in. Er is immers steeds de focus om 'zelf' in te staan voor de zorg. Daardoor ontstaat er een onderlinge concurrentiestrijd tussen ego's. Op zichzelf zijn wordt gepromoot, terwijl de verbinding met anderen daaronder lijdt. En die sociale verbondenheid is net cruciaal om je goed te voelen.

Actrice Suzanne Grotenhuis pende in *Waar zijn de wolken* een kritiek op de zelfzorghype en een pleidooi voor minder zelfzorg neer. In die debuutroman getuigt Grotenhuis over haar postnatale depressie waarbij ze allerhande therapeuten en deskundigen afliep, maar uiteindelijk besefte dat haar vermoeidheid voornamelijk uit het gebrek aan verbondenheid met anderen voortkwam. Het doorbreken van de eenzaamheid was eigenlijk wat ze nodig had.

Iedereen uniek

Volgens de inzichten van de Oostenrijkse filosofe en journaliste Isolde Charim heeft de individualisering van de maatschappij ertoe geleid dat er een verschuiving plaatsvond in de wijze waarop we ons als individu tot onze omgeving verhouden. Charim stelt dat die verhouding tegenwoordig in het teken van het 'ik-ideaal' staat. Dat verwijst naar de stelling dat alles rond het 'ik' draait, rond de constante verbetering van jezelf. Charim schrijft dat het individu vandaag de dag iets wil worden of zijn dat het nog niet is. En dus richt alles zich op het nastreven van dat persoonlijke ideaal.

Het impliceert dat mensen telkens op zoek zijn naar een nieuwe vorm van 'uniek zijn' en dat kan leiden tot het niet langer volgen van algemeen geldende maatschappelijke normen die voor iedereen gelijk zijn. De maakbaarheid van de eigen identiteit staat centraal en gaat voorbij aan het idee dat identiteit uiteindelijk slechts een perceptie van de ander is. Zonder de anderen in de maatschappij is er immers geen identiteit mogelijk. Het is dus een voortdurend streven om 'bijzonder' te zijn. Dat maakt dat je andere mensen als concurrenten beschouwt die je moet aftroeven om de 'uniekste' te zijn. Men ziet zichzelf als middelpunt, als enige maatstaf die het eigen morele kader bepaalt. Het individuele doel heeft echter geen eindpunt en die onhaalbaarheid kan het individu in crisis storten.

De mens is meer en meer een ondernemer geworden die het eigen merk als mens eindeloos wil verbeteren. Lukt dat niet meteen, dan staat er een horde coaches en therapeuten klaar die je klaarstomen om een nog betere versie van jezelf te worden.

Op je eigen manier

Het is duidelijk dat mensen op zoek zijn naar rust en ontspanning in een jachtige wereld. Jammer genoeg wordt het nut en bestaan van de mens vaak tot de economische impact gereduceerd, waardoor andere aspecten onderbelicht blijven. De hippe marketing rond heel wat zelfzorgproducten en aanverwanten verraadt de opzet. Bij tal van initiatieven draait het immers niet echt om mensen te helpen, maar om geld te verdienen. Wees daar waakzaam voor en vergeet niet om van rust en ontspanning te genieten op jouw manier.

* * *

Door dacht

Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Zelfvorming

Vrijzinnig humanisten achten autonomie van onschatbare waarde, voor zichzelf en voor anderen. Autonomie kan niet worden gelijkgesteld aan onafhankelijkheid, vindt filosoof Joep Dohmen. In wezen gaat autonomie over je vermogen om jezelf zo goed mogelijk te verhouden tegenover afhankelijkheid of afhankelijkheden in het leven.

In dat opzicht vergt autonomie de capaciteit om aandacht te ontwikkelen, om te leren interpreteren en evalueren. Dat cognitieve aspect is heel breed en omvat ook narrativiteit, het vertellen van verhalen, luisteren naar elkaar, welsprekendheid, creativiteit, humor en ironie.

Hoe ga jij in je les met autonomie (procesdoel één van het leerplan niet-confessionele zedenleer) aan de slag? Hoe kunnen humor en ironie bijdragen tot een betere zelfvorming en zorg voor jezelf?

In de natuur

Het Japanse *shinrin-yoku*, het Finse *metsämieli* en het Engelse *natural mindfulness* zijn voorbeelden van wat je grosso modo als 'bostherapie' zou kunnen benoemen en wat bij ons eerder als 'bosbaden' bekend staat. Die therapievorm doet een beroep op allerlei observatietechnieken om in te zetten op de talrijke - wetenschappelijk onderzochte - positieve effecten, zowel mentale als fysiologische, van een bosgebied op de mens.

In het *Zakboek voor het bosbaden* en op internet vind je tal van praktische tips om het bos in te trekken en zelf ervaringsgericht aan de slag te gaan. Ook een leuke en leerrijke onderneming om met de klasgroep te doen.

Meer of minder

Actrice Suzanne Grotenhuis wandelt elke dag met haar pasgeboren zoon door het park, anders slaapt hij niet. Het is een eenzame tijd. Haar omgeving spoort haar aan om goed voor zichzelf te zorgen. Maar net de toevallige ontmoetingen tijdens haar wandelingen maken voor haar het verschil.

In haar debuutroman *Waar zijn de wolken* reflecteert ze op zelfzorg en het belang van verbinding. Het boek, dat ze tijdens haar wandelingen op haar smartphone schreef, haalde de shortlist van de Bronzen Uil 2024 van het Willemsfonds. Grotenhuis biedt een frisse blik op wat het betekent om voor jezelf te zorgen. Een pleidooi om minder aan zelfzorg te doen en meer rondom ons te kijken.

Gezegd

"Zelfliefde, mijn heer, is niet zo'n verachtelijke zonde als zelfverwaarlozing."
- William Shakespeare, Engelse toneelschrijver, dichter en acteur, in *Henry V*.

"Zelfliefde sluipt voortdurend rond, als een slang, om alles te steken wat er toevallig op stuit."
- Lord Byron, Engelse dichter en schrijver.

"Onze maatschappij is erg gericht op ikkigheid, maar verbinding is net essentieel om jezelf goed te voelen."
- Dirk De Wachter, Belgische psychiater.

"In de beperking toont zich de meester."
- Johann Wolfgang von Goethe, Duitse schrijver, filosoof, natuurwetenschapper en staatsman.

"We moeten onze tuin bewerken."
- Voltaire, Franse schrijver, dichter, essayist, filosoof en vrijdenker, in *Candide*.

Kleine daden

Eeske van Roekel, ontwikkelingspsychologe aan de Tilburg Universiteit, doet onderzoek naar emoties in het dagelijkse leven, mentale gezondheid en welzijn. Een meta-analyse van een groot aantal studies naar *acts of kindness* - kleine, vriendelijke daden zoals iemand groeten, naar iemand lachen of een deur open houden - wijst uit dat 'aardig zijn' voor meer welbevinden, meer positieve en minder negatieve emoties zorgt.

Een *act of kindness* wordt al gauw betekenisvol voor jezelf als je dicht bij jezelf blijft en geen dingen doet die je ongemakkelijk vindt of die niet oprecht overkomen. Uit het onderzoek blijkt ook dat ontvangers van aardige acties in reactie daarop meer prosociaal gedrag vertonen. Kleine, vriendelijke daden zorgen zo voor een positieve vicieuze cirkel.

VUB'S RECTORAATSGEBOUW

TEMPEL DER WETENSCHAPPEN

ARCHITECT: RENAAT BRAEM

Het rectoraatsgebouw van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) is een van de laatste grote bouwprojecten van Belgisch toparchitect Renaat Braem. Hij voltooide het in 1976. Sindsdien is het een opvallende *landmark* in het stadsbeeld van Brussel. Braem slaagde erin om architectuur, kunst en wetenschap op verbluffende wijze te verzoenen.

€29.99

NIEUW BOEK NU VERKRIJGBAAR

Het boek 'Braem - VUB: Tempel der Wetenschappen' brengt de geschiedenis, architectuur en symboliek van dit iconische meesterwerk tot leven. De lezer wordt meegenomen op een reis doorheen de ontstaansgeschiedenis van de VUB, de beproevingen die de architect Renaat Braem moest doorstaan om zijn ontwerpen goedgekeurd te krijgen, de verhalen over de symboliek, de kwetsbaarheid van de modernistische architectuur, de zoektocht naar discrete oplossingen om de oorspronkelijke intenties van Braem 50 jaar later toch te kunnen uitvoeren en de uitdrukkelijke behoefte dit gebouw over te dragen aan de volgende generaties.

SCAN EN BESTEL NU
VUB.BE/BOEK-BRAEM

VUB VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

DE WERELD HEEFT JE NODIG