

Het Groeiboek



ZELFZORG

Dit is een deel van het Oranje Fonds
Groeiboek.

[Hele Groeiboek bekijken?](#)

11 Zelfzorg



1. Synthese: Zelfzorg
2. Zelfstudie: Stress begrijpen
3. Zelfstudie: Stress bewustzijn vergroten
4. Zelfstudie: Prioriteren en efficiënter werken
5. Zelfstudie: Tips en digitale tools

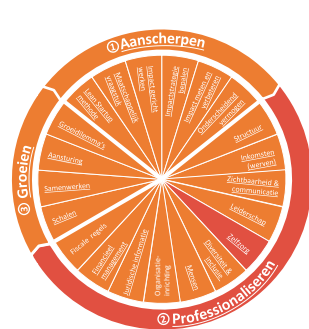
In dit onderwerp leer je meer over het belang van een gezonde balans in je werk en in je leven. Als initiatiefnemer sta je voor grote uitdagingen, dit kan teveel worden. Dit onderwerp bevat uitleg en oefeningen om een duurzame balans te vinden.





oranje fonds

Zelfzorg



Balans in je werk is **cruciaal** voor jou en je initiatief. Als je stress ervaart, kan dit worden veroorzaakt door een disbalans tussen **druk** (vanuit werk of privé) en **energie** (uit rust, beweging, voeding).

Druk

Druk vanuit werk en privé omstandigheden kan stress veroorzaken. Het is waardevol om stress te **begrijpen** en druk te **verminderen**, wij richten ons hier op druk vanuit werk.

- **Begrijp** dat bij een normale stressreactie, de verhoogde toestand wordt gevolgd door een kalmerende werking van ons zenuwstelsel. Meer [uitleg](#) is beschikbaar.
- **Verminder** druk door de volgende dingen te proberen:
 - Efficiënter werken: [Eisenhower matrix](#),
 - » Focus verhogen. Bijv., door tijd te reserveren in je agenda.
 - » Vaardigheden ontwikkelen. Bijv., met behulp van een coach, [structuur](#).
 - » Afleiding verminderen. Bijv., via ingestelde tijdsbeperkingen voor mobiele apps.
 - Minder werken,
 - » Doelen bijstellen. Bijv., begin klein en binnen je invloedssfeer en bouw dit uit.
 - » Hulp vragen. Bijv., breid je team uit met werknemers, vrijwilligers of stagiaires. Dit kan ook met tijdelijke inhuur bij betaalbare platforms als [Nieuwe Gevers](#).

Energie

Om jouw initiatief te laten floreren is het ook belangrijk om je eigen energieniveau op peil te houden. Belangrijke aspecten zijn **slaap**, **ontspanning**, **lichaamsbeweging** en **voeding**.

- Streef naar zeven tot negen uur **slaap** met een vaste bedtijd. Bijv., alcohol, zware maaltijden, elektronische schermen en cafeïne s 'avonds kunnen je slaap verstoren.
- Reserveer vijf minuten voor **ontspanning** tussen meetings. Bijv., zelfs een pauze van 30 seconden kan stress verminderen.
- Verbeter je stemming door regelmatige **lichaamsbeweging**. Bijv., noteer welke vergaderingen je lopend zou kunnen houden en plan tijd in je agenda om te bewegen.
- Zorg voor goede **voeding** als essentieel onderdeel in het omgaan met stress. Bijv., zorg dat je genoeg water drinkt en denk aan de schijf van vijf.

“Je hoeft je initiatief niet alleen te dragen. Het goede idee is bij jou ontstaan, maar het is wel van belang voor jezelf en voor je initiatief dat je het gezamenlijk gaat doen”

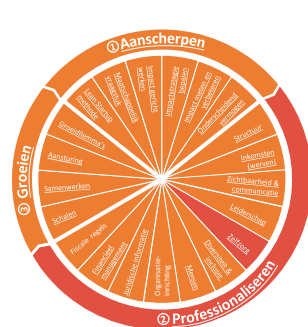
- Deelnemer Groei V



Drie tips van MIND

1. Vraag en accepteer hulp!
2. Ontspan en doe leuke dingen!
3. Pak slaapproblemen aan!

www.mindkorrelatie.nl



oranje fonds

Stress begrijpen

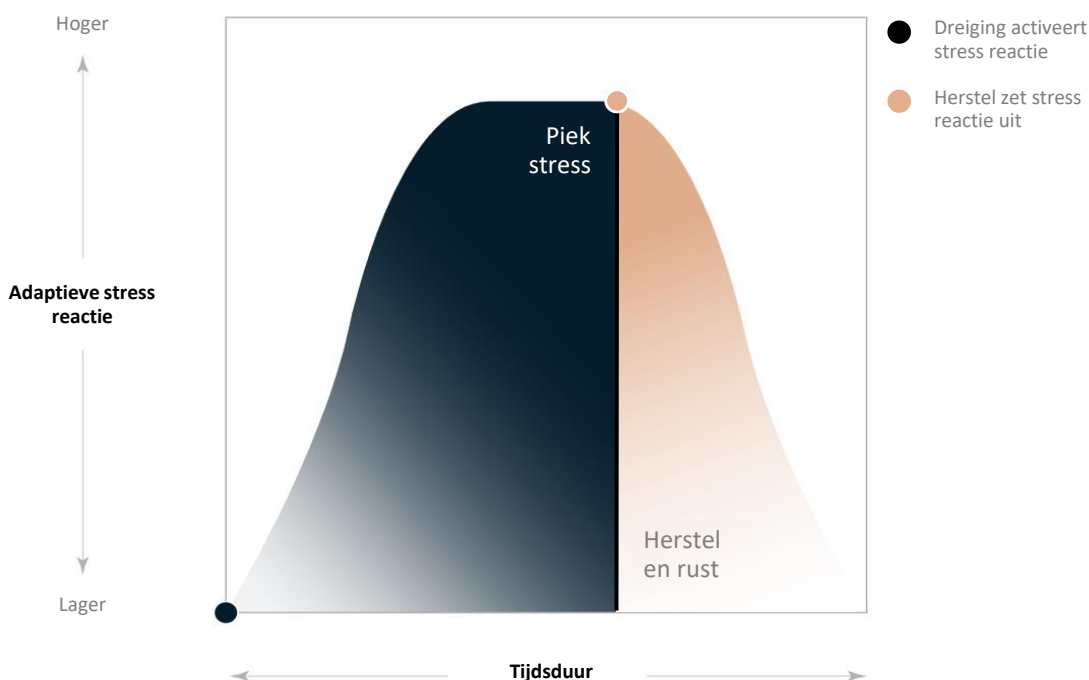
Doel: vergroten van je begrip van de negatieve effecten van langdurige druk en stress.

Dit kan je helpen om een ongezonde staat van stress te vermijden en om de symptomen van chronische stress te herkennen.

Druk en stress begrijpen

Vanuit een fysiologisch uitgangspunt is stress niet negatief, maar kan dit juist productief zijn. Stress wordt veroorzaakt door ons sympathische zenuwstelsel, dat ons een boost van fysieke energie en mentale focus geeft. Zo kunnen we een daadwerkelijke of vermeende dreiging het hoofd bieden. Wanneer de dreiging voorbij is, wordt deze verhoogde toestand bij een normale stressreactie gevolgd door kalmerende effecten van ons parasympathische zenuwstelsel. Dit werkt als een natuurlijke rem om ons terug te brengen naar een staat van herstel. Wij komen tot rust, herstellen en bereiden ons voor op de volgende uitdaging.

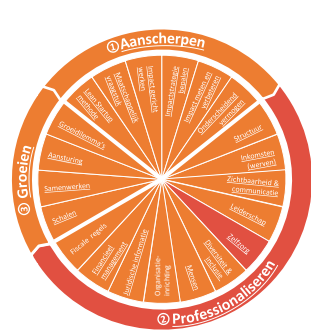
Hoe een gezonde stress en herstelreactie eruitzien



Symptomen

Het kan ook voorkomen dat je niet kalmeert. Het gevolg hiervan is dat je stressoren blijft ervaren, zonder de herstellende effecten van een normale stressreactie. Dit kan leiden tot chronische stress, wat gepaard gaat met symptomen op diverse vlakken; fysiek, gedrag, emotioneel en cognitief.

- Fysiek; Verhoogde hartslag, hoofd-, buik- en/of spierpijn.
- Gedrag; Ruzie zoeken, verhoogd alcohol gebruik, overmatig eten/roken.
- Emotioneel; Angstig, verveldheid, machteloosheid, gespannenheid.
- Cognitief; Gebrek aan focus, besluiteloosheid, vergeetachtigheid.



oranje fonds

Stress bewustzijn vergroten

Doel: vergroten van je eigen stress-bewustzijn.

Het beantwoorden van de volgende vragen kan jou helpen bij het ontwikkelen van je stress-bewustzijn en een effectieve stressreactie.



Hoe vaak voel jij je goed uitgerust in een normale week? Hoe vaak zoek je tijdens de werkdag naar momenten van herstel in plaats van 'doorzetten'?



Hoe vaak voel jij je in een normale week volledig in beslag genomen door je werk of in een staat van "flow"? Hoelang duren deze periodes? Op welk tijdstip van de dag of nacht komen ze voor?



Denk aan een recent voorval waarbij je werd verrast door iets stressvols op het werk. Hoe reageerde je? Op welke manier(en) heb je geprobeerd om de stress te beheersen? Heb je hiermee geworsteld, waarom? Wat zou je de volgende keer anders doen?



Wat zijn de grootste bronnen van stress in je leven? In welke omstandigheden komt stress van het ene aspect van je leven naar boven in een ander?



Hoe ga je om met stress? Werken jouw coping-mechanismen drukkend op je energieniveau of herstellen ze dit niveau juist? Helpen deze mechanismen bij het vergroten van het bewustzijn rond jouw stress, of onderdrukken zij dit juist?



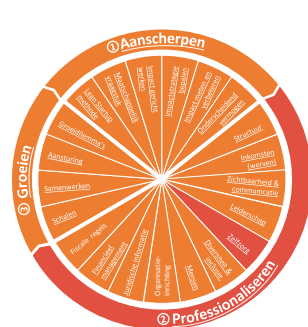
Hoe vaak herken je stress bij jezelf op het moment dat dit zich voordoet versus achteraf, of in de reacties van anderen?



Hoeveel fysieke of mentale waarschuwingssignalen van chronische stress heb je deze week ervaren?

Oefening: Begin door deze vragen 1x per maand te doorlopen, probeer tijdens die maand oplossingen te praktiseren, en kijk of je verbetering ziet. Zo niet, waar niet?

Het lokaliseren en beschrijven van jouw stress is een proces van ontdekking. Hoe meer je leert, hoe beter je jouw eigen stressreactie zal benutten. Het bijhouden van een dagboek kan je ook helpen inzicht te krijgen in hoe je lichaam reageert op verschillende activiteiten.



oranje fonds

Prioriteren en efficiënter werken

De **Eisenhower matrix** is een bekende structuur die je kan helpen om efficiënter te werken, door taken onder te verdelen in categorieën op basis van mate van urgentie en belang.

Methode

Bij gebruik van de Eisenhower matrix kijk je voor de taken op je lijst of ze urgent en/of belangrijk zijn.

- **Urgente taken** zijn taken die nú moeten gebeuren, waarbij er duidelijke consequenties zijn wanneer je ze niet gelijk oppakt. Denk hierbij aan:
 - Een deadline vandaag om 18:00 om een subsidieaanvraag in te dienen.
 - Een brand in de keuken.
- **Belangrijke taken** zijn taken die nodig zijn om lange termijn doelen te behalen. Bij dit type taken is plannen belangrijk. Denk hierbij aan:
 - Netwerken om relaties op te bouwen en mogelijke financiers te ontmoeten.
 - Onderhoud van fietsen voor Fiets Maatjes.

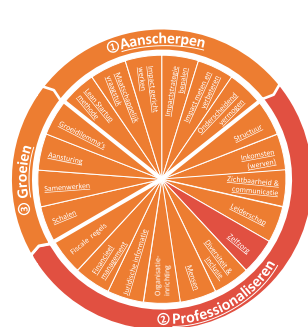
Eisenhower matrix

Met deze classificatie vallen al je taken in één van de onderstaande vier kwadranten:

Belangrijk	1. Nu doen Deze taken: - Zijn belangrijk voor de lange termijn doelen - Hebben consequenties Moeten nú gebeuren - Horen zonder twijfel in dit kwadrant thuis	2. Straks doen Deze taken: - Zijn belangrijk voor het behalen van lange termijn doelen - Hoeven niet nú te gebeuren - Worden gepland en opgepakt zodra alle taken uit het eerste kwadrant zijn gedaan
	3. Laten doen Deze taken: - Hebben geen gevolgen voor je lange termijn doelen - Moeten wel nu gebeuren - Worden dus gedelegeerd aan anderen	4. Niet doen Deze taken: - Zijn niet urgent - Zijn niet belangrijk - Leiden af van dat waar je mee bezig zou moeten zijn en kunnen dus genegeerd worden
Urgent		Niet urgent

Zie ook

Leiderschap, Structuur en Delegatiedilemma



oranje fonds

Gezond egoïsme

Het Oranje Fonds ziet dat de werkdruk bij initiatiefnemers en directeurs van maatschappelijke organisaties en lokale initiatieven vaak hoog is. Te hoog. Het boek **Gezond Egoïsme** van Inger Strietman biedt praktische tips om goed voor jezelf te zorgen.

Om impact te kunnen blijven maken is het essentieel dat je goed zorgt voor jezelf. Jouw visie, energie, inspiratie en creativiteit floreren wanneer het jou als mens goed gaat. En dus is het geen luxe, maar noodzaak om jouw eigen welzijn als initiatiefnemer te prioriteren.

Het prioriteren van je eigen welzijn noemt schrijver en coach Inger Strietman **gezond egoïsme**. Je stelt jezelf centraal in jouw leven en maakt keuzes die bij jou passen. Die jou goed doen. Zorgen voor jezelf en kiezen voor wat jij graag wilt heeft prioriteit in je leven. Niet ten koste van anderen, maar ten gunste van jezelf.

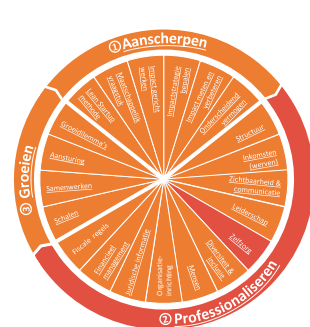
We denken dat 'hard werken' en 'altijd maar doorgaan' tot de beste resultaten leidt. Daar worden we ook om geprezen. En het zijn ook grote kwaliteiten. Het is echter belangrijk om hier duidelijke grenzen in aan te brengen. Want het tegenovergestelde is waar, wanneer jij altijd maar doorgaat, leidt dit tot minder resultaat voor jezelf én je organisatie.

Met deze **4 tips** leer je vaker te kiezen voor jezelf zodat méér impact kan maken voor je organisatie:

1. Check regelmatig in: Doe een korte aandachtsoefening. Sluit je ogen en adem rustig in door je neus en uit door je mond. Ervaar hoe je ademhaling je borst of buik doet opkomen en weer terugzakken. Doe dit minimaal 5 minuten. Voel tijdens deze oefening bewust hoe het met je gaat. En vraag je af waar je behoefte aan hebt.
2. Experimenteer: Voel je vrij om met gezond egoïsme te experimenteren. En begin met kleine stappen. Zet een keer je telefoon uit. Verplaats die afspraak. Doe bewust eens iets niet wat je je wel voorgenomen had. Creëer ruimte voor jezelf. Het leven is veel maakbaarder dan je nu denkt.
3. Maak een relax-lijstje: Waarom komen we toch zo lastig aan ontspanning toe? Dat is eigenlijk heel simpel. Omdat ontspanning niet in de planning staat. Het helpt enorm om de dingen die jou ontspannen, energie geven, waar jij van geniet, op te schrijven. Zo creëer je zelf je leukste lijstje. Waarvan niets moet, maar alles mag.
4. Zet jezelf in je agenda: Dat wat in de agenda staat, nemen we vaak heel serieus. Zo gemakkelijk als we dingen in onze agenda zetten, zo lastig vinden we het vaak om er weer dingen uit te gooien. En dus kom je nauwelijks aan jezelf toe. De oplossing? Zet afspraken met jezelf in je agenda. Blok de momenten dat je iets voor jezelf gaat doen. En houd je hier ook aan.

Zie ook

[Leiderschap](#), [Structuur](#) en [Delegatiedilemma](#)



oranje fonds

Tips en digitale tools

Onderstaande apps kunnen helpen om je energieniveau op peil te houden, ze bieden handvaten om rust te nemen, je slaapritme te ondersteunen, te bewegen, of om je dag in te delen. Er zijn ook organisaties in Nederland waarmee je kunt bellen of chatten als je behoefte hebt aan een gesprek, zo staan de nummers van de Luisterlijn en MIND Korrelatie onderaan deze pagina.

Mobiele apps



Slaap & ontspanning



Breathe: relax & focus

Ademhalingsoefeningen voor een moment rust tussendoor



Headspace

Introductie in mediteren en gerichte oefeningen



VGZ Mindfulness Coach

Begeleide meditaties ontwikkeld door VGZ zorgverzekeraar

Beweging



7 minute workout

Workout app, begeleidt korte inspanningen van 7 minuten

Voeding



Mijn Eetmeter

Eetdagboek, helpt om inzicht in je eetpatroon te krijgen en bevat tips voor gezondere keuzes

Effectiviteit



Pomodoro Timer

Tijdsmanagement app, biedt structuur om je tijd in te delen

Telefonische hulplijnen



De Luisterlijn

Deze telefoonlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een gesprek. Geheel anoniem en vertrouwelijk. De Luisterlijn is bereikbaar op 0900 0767.

MIND Korrelatie

De psychologen en maatschappelijk werkers van MIND Korrelatie bieden anonieme, professionele psychische en psychosociale hulp. Ze helpen je bij mentale klachten door financiële problemen en verwijzen je door als dat nodig is. Bel ze op 0900 1450 of chat online.