



Nu ruimte voor jou

Aandacht voor jezelf en
jouw verlangens en wensen.

Richard Koekoek



Aandacht voor jezelf en
jouw verlangens en
wensen.

Richard Koekoek

Voor mijn moeder, Ingrid.

Intellectuele eigendomsrechten

Het materiaal in het boek wordt beschermd door intellectuele eigendomsrechten. Op al het materiaal wat je aantreft in het boek berust een copyright.

Het is derden niet toegestaan het materiaal te gebruiken, te bewerken, te verspreiden te kopiëren en/of te vermenigvuldigen zonder schriftelijke toestemming.

ISBN 978-90-903-2974-1

Vragen

Voor vragen kun je contact opnemen met Richard Koekoek.

richard.koekoek@coachfriend.com

Video's

In het boek staan afbeeldingen zoals hiernaast. Dat zijn QR codes. Met een smartphone of een tablet en toegang tot internet kan je deze afbeeldingen scannen. Je krijgt dan toegang tot video's die bij de desbetreffende tekst horen.

Een Iphone van Apple beschikt standaard over de mogelijkheid om met de camera de QR codes te scannen. Dit kan je instellen bij de camera-instellingen.

Voor een Android smartphone kun je een geschikte QR app downloaden met Google Play.

Om de video's op je computer te bekijken kun je een document downloaden via deze link: nuruimtevoorjou.nl/folder/links.pdf



INHOUD

 Inleiding	6
 Stap 1 Ontwikkeldoelen	9
 Stap 2 Zelfinzicht	17
 Stap 3 Bewust en onbewust gedrag	29
 Stap 4 De invloed van je verstand	39
 Stap 5 Afstand nemen	53
 Stap 6 Naar je doelen toe werken	65
 Stap 7 Aandacht voor jezelf	73
 Stap 8 Aanwezig zijn	83
 Stap 9 Je waarden als kompas	93
 Stap 10 Gedrag volgens waarden	101
 Afronding	111
 Dankwoord	118
 Notities	120

INLEIDING

Welkom

Als je voor een ander zorgt, is het ook belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Daarom hebben we dit boek speciaal voor jou gemaakt. 'Nu ruimte voor jou' is een beproefde methode om je te helpen een goede balans te vinden tussen het zorgen voor een ander en tijd voor jezelf maken.

De opbrengst voor jou

Het boek biedt jou waardevolle nieuwe inzichten en ervaringen. Je onderzoekt waar je energie van krijgt en welke mogelijkheden er zijn om beter met de zorgsituatie om te gaan. Je ontdekt hoe je met meer rust en balans in het leven kan staan en krijgt daarvoor concrete handvatten aangereikt. Je leert om juist op lastige momenten jouw grenzen te bewaken en in verbinding te blijven met jezelf en anderen.

Je gaat aan de slag met vragen als

Hoe krijg ik meer balans tussen mijn zorgtaken en sociaal leven?

Hoe kan ik anders omgaan met mijn schuldgevoel?

Hoe kan ik mijn grenzen beter bewaken?

Hoe kan ik de zorg meer loslaten?

Hoe kan ik mijn 'accu' weer opladen?

Wat zijn mijn 'voedingsbronnen'?

Hoe kan ik minder piekeren?

Hoe neem ik meer de regie?

Hoe blijf ik geduldig als ik niet lekker in mijn vel zit?

Hoe ga ik om met mijn gevoelens van verlies en rouw?

Wat we in dit boek doen is anders

We zeggen niet: Je kunt het wel! Of: je moet positief denken! Of: zo moet je het doen!
Wat wij zeggen is iets anders: we kunnen ons voorstellen dat je het moeilijk vindt, eng of confronterend. En je denkt nu waarschijnlijk nog dat je het niet kunt. Maar ga het toch maar doen. Want het is belangrijk! Het is belangrijk omdat het waardevol is.
In eerste instantie vooral voor jou maar ook voor je omgeving, gezin, je familie, je vrienden.
En als je het dan doet, dan blijkt wel hoe het gaat. Misschien valt het mee.
Je weet het pas als je het doet.

Met dit boek willen we je verleiden om je op een fundamenteeler niveau te bewegen: wat van waarde is komt niet tot stand zonder moeite, geduld, lef en doorzetten.
Onzeker zijn we allemaal. Ons leven wordt pas vitaal en waardevol als we ondanks en met die onzekerheid in actie komen, gericht op wat we belangrijk vinden.

We raden je aan om het boek in circa 12 weken te lezen, elke week een hoofdstuk met de bijbehorende oefeningen. Dan haal je er het meeste resultaat uit.



ONTWIKKELDOELEN

Voordat je verder gaat met lezen en de onderstaande oefeningen, kun je eerst buiten een wandeling maken. Gebruik tijdens de wandeling al je zintuigen. Zo word je je bewust van wat er allemaal in je omgaat. Kortom: wat zie je? Wat voel je? Wat hoor je? Wat ruik je?



1

'VANDAAG BEN IK GAAN LOPEN'

Waarschijnlijk heb je genoeg argumenten om nu niet te gaan wandelen. Bijvoorbeeld 'ik kan mijn partner niet alleen laten', 'ik heb geen zin', 'het kan nu niet', 'ik zie het nut er niet van in', 'het regent', 'het is te koud/warm', et cetera. Als dat zo is, laat deze gedachten dan gewoon passeren en besteed er niet te veel aandacht aan. We hebben vaak allerlei gedachten en gevoelens die ons ervan weerhouden iets te doen en verder te komen. Maar we kunnen kiezen om daar niet naar te luisteren. En om gewoon het ongemak van bijvoorbeeld de regen, kou of een bepaalde gedachte te ervaren. Het is heel natuurlijk om ongemak te willen vermijden. Maar vermijden werkt niet als je doelen wilt bereiken die verder weg liggen. Als jij je laat tegenhouden door gedachten over belemmeringen en tegenslagen, dan bereik je die doelen niet.

Als je weer thuis bent aangekomen, luister dan het liedje 'Vandaag ben ik gaan lopen' van Acda en De Munnik door de QR Code te scannen. Dit kan met de camera van je mobiel of Ipad met een geschikte QR app.

Natuurlijk kan het zijn dat de muziek van Acda en De Munnik je niet aanspreekt. Daarom nodigen we je uit om vooral naar de tekst te luisteren. Je kunt hiernaast de tekst van het liedje 'Vandaag ben ik gaan lopen' van Acda en De Munnik lezen.



Vandaag ben ik gaan lopen
Ik was het maanden al van plan
Pas toen iedereen gezegd had
dat het niet kon ging ik lopen
Kijk me lopen toch,
hier loop ik dan

Vandaag ben ik gaan lopen
Ik heb de meningen geteld
En heb bedacht dat het niets uitmaakt
Ook als men niks vindt, wordt zelfs
dat nog als een mening je verteld

Vandaag ben ik gaan lopen
Waar ik loop,
is van nu af aan een weg

Vandaag ben ik gaan lopen
Ik maak me klein bij elk geluid
Ik ben veel banger dan ik was,
toen ik nog stilstond
Mag zo wezen, maar ik kom eindelijk
Ik kom eindelijk vooruit.
Vandaag ben ik gaan lopen
En waar ik loop,
is van nu af aan een weg

Kijk me lopen zeven sloten
Hoogste bergen andersom
Ik ben hoe dan ook gaan lopen
Ik zie wel waar ik kom
Diepe dalen, mooie paden
Ik glim bij wat ik zachtjes,
haast onhoorbaar fluisterend zeg.

Waar ik gelopen heb
Is van nu af aan een weg

Vandaag ben ik gaan lopen
Omdat dat is wat ik wou
Ik heb geen idee waarom men zei dat
het niet kon
Zeg liever 'ga maar, dat is leuk en moet
je doen'
Kijk me lachen man

Hier loop ik nou...

OEFENING ONTWIKKELDOELEN

Misschien vind je het moeilijk om de 'juiste woorden' bij de onderstaande vragen te vinden. Of misschien denk je dat je op dit moment eigenlijk geen tijd hebt, of is er een andere beperking. Bedenk dan dat het nu vooral belangrijk is dát je begint. Het is de bedoeling dat je telkens een stap zet. Dat mag ook een kleine stap zijn. Je begint met het opschrijven van wat er in je gedachten opkomt als je de onderstaande vragen leest.

Is er iets dat je graag wilt ontwikkelen en/of veranderen in je leven en/of de zorgsituatie?

Welke gedachten en gevoelens zijn soms lastig voor je om te hebben?

Wat betekent het als er helemaal niets zou veranderen en alles blijft zoals het nu is?

Wat wil je graag met de stappen in dit boek bereiken?

MENTALE VEERKRACHT

Met dit boek leer je vaardigheden om je mentale veerkracht te vergroten. Je mentale veerkracht wordt bepaald door hoe je omgaat met vervelende gedachten, gevoelens en (lichamelijke) ervaringen. Hoe groter je mentale veerkracht, hoe beter je in staat bent je leven in te vullen op basis van de dingen die waardevol voor je zijn. Want als je mentaal veerkrachtig bent, ga je makkelijker om met de tegenslagen en hinderende gedachten die onvermijdelijk op je pad komen. Mentale veerkracht stelt je ook in staat niet-zinvol of patroonmatig gedrag te doorbreken. Daardoor ervaar je meer keuzevrijheid en kun je je doelen makkelijker realiseren.

Mentale veerkracht wordt gedefinieerd door de aanwezigheid van de zes kerncomponenten:

- Acceptatie: Bereid zijn om de werkelijkheid te nemen zoals die is en om vervelende gevoelens te ervaren.
- Defusie: Afstand nemen van je denken, je er niet door laten regeren. In dit boek noemen we dit 'erboven hangen'.
- Zelf: Jezelf zien als een ervarend en steeds evoluerend mens, in plaats van als een mens met een vast verhaal, die altijd 'is zoals hij is'.
- Hier en nu: Je aandacht richten op het heden, in het moment kunnen zijn.
- Waarden: Weten wat echt belangrijk voor je is.
- Handelen: Steeds weer actie ondernemen op basis van datgene wat belangrijk voor je is (je waarden).

Bekijk de video door de QR code te scannen. In de video zie je een voorbeeld van mentale veerkracht. De beroemde concertpianiste Maria Joao Pires komt er tijdens het concert achter dat ze de verkeerde bladmuziek heeft meegenomen.



ONDERSTEUNING

We willen eerlijk tegen je zijn. Het veranderen van ingesleten gedrag is niet makkelijk. Vooral niet als je het alleen doet. Sterker nog, misschien is je vraag voor een deel wel ontstaan omdat je het allemaal alleen hebt gedaan. Dit boek is een vorm van hulp inschakelen. Maar je hebt ook iemand in je directe omgeving nodig die dat doet. Wie is jouw buddy? Een vriend(in), een familielid, een buur, het maakt niet uit wie. Laat iemand weten dat jij dit boek leest, zodat die persoon je kan steunen en aanmoedigen. Jij bent het waard om zo iemand te hebben. Bedenk dus nu wie je daarvoor inschakelt. Zonder een buddy heeft dit boek echt veel minder effect.

Vul hieronder de naam in van de buddy die je wilt inschakelen.

Naam van je buddy:.....



DE INVLOED VAN JE VERSTAND

In deze oefening kijken we naar de gedachten en gevoelens die jouw verstand je geeft bij alles wat je doet of denkt.

4

OEFENING IETS GEKS DOEN

Lees de onderstaande acties en denk er serieus over na om ze te gaan doen. Welke gedachten heb je erbij? Zijn die gedachten helpend om de acties te gaan doen? Of houden ze je juist tegen?

- Tel alle stopcontacten in je huis, net zolang tot je zeker weet dat je ze allemaal hebt gehad.
- Zet alle soorten broodbeleg die je in huis hebt op alfabetische volgorde (boterhamworst, hagelslag, kersenjam, smeerkaas ...) en maak er een foto van.
- Zoek alle balpennen die je hebt en leg ze op volgorde van kleur (van licht naar donker).
- Sla een kookboek open op een willekeurige pagina en bereid het gerecht dat op de pagina staat.
- Blaas een ballon stuk.
- Ga in je badkamer met je kleren aan onder de douche staan zonder hem aan te zetten en zing luidkeels het eerste couplet van het Wilhelmus, terwijl je jezelf zogenaamd inzeept.
- Zet je favoriete muziek op en zing en dans mee (hoe valser hoe beter).
- Hang de vlag uit.
- Geef vandaag iedereen die je ziet een hand en zeg dat het heel fijn is ze te ontmoeten.
- Neem een douche en gebruik yoghurt als douchegel.

Onze hersenen leveren aan één stuk door informatie over de wereld om ons heen. Dat zijn allemaal gedachten over hoe die wereld in elkaar zit. In de bovenstaande oefening heb je bijvoorbeeld overwogen iets geeks te doen, iets wat je normaal nooit zou doen. Meestal komt je verstand met allerlei gedachten daarover. Zoals: dit is raar, zinloos, zoiets doe je niet, et cetera. Dit zijn een soort regeltjes die je jezelf (onbewust) oplegt. Daarin ben je vaak heel streng voor jezelf. Je verliest je speelsheid. En voor je het weet ben je heel serieus en lach je nog maar weinig.

Wat er gebeurt door die oefening is een mooi voorbeeld van een gedachtestroom die op gang komt. Soms vallen we bijna samen met die gedachtestroom en we volgen deze zonder erbij stil te staan. Dat maakt onze wereld vaak prettig voorspelbaar en controleerbaar. Maar ook veel minder verrassend. En het leidt vaak tot vaste en niet altijd effectieve gewoontes en patronen.

Scan de QR code en kijk de video over ons alarmsysteem.

In de video zag je hoe je soms onverwacht en heftig kunt reageren op dingen die je overkomen. Van nature willen we de gedachten en gevoelens die bij een onprettige gebeurtenis in ons opkomen graag 'onder controle houden'. En juist dat willen beheersen van onze gedachten maakt het soms zo lastig voor ons. Meer hierover kom je straks te weten in de HAGEL-metafoer.



FIETSEN DOOR DE HAGEL

Scan de QR code en bekijk de video over fietsen door de HAGEL.

De onderstaande tekst beschrijft de Fietsen door de HAGEL metafoor in de video.

Je zit op de fiets. Onderweg naar iets wat voor jou belangrijk is, naar een plek waar je graag wilt zijn. Je geniet van het heerlijke fietstochtje. Het zonnetje schijnt en het lijkt wel of er om iedere bocht weer iets nieuws te zien is. Soms rijd je even samen met iemand op. Soms fiets je een tijdje alleen. De hemel was stralend blauw toen je vertrok. Maar zoals dat gaat in Nederland: opeens betreft de lucht. Het begint hard te waaien en te donderen. En dan fiets je plots midden in een zware hagelbui! Nee, dit is geen verfrissend zomerbuitje. Grote korrels hagel vallen op je handen en in je gezicht. Ze striemen tegen je onbeschermden bovenbenen. Je bent binnen no-time helemaal doorweekt. En dat is nog niet eens het ergste, want die stenen doen zeer! Je voelt de korrels striemen op je wangen. Je kunt je ogen bijna niet meer open houden. Bovendien waait het keihard. Je komt nauwelijks meer vooruit.

Dan maar schuilen?

Dus wat doe je? Je denkt: ik zoek een plek om te schuilen. Ik wacht tot het overgaat en dan ga ik weer verder. Je vindt gelukkig een hutje langs de weg en je staat lekker droog. De wind waait om je schuilplek, de hagel roffelt op het dak, maar jij zit veilig binnen. Wie ooit heeft geschuild weet hoe veilig en geborgen dat voelt.

Maar na een tijdje merk je dat schuilen ook een nadeel heeft: als je schuilt, sta je stil. Je was onderweg naar iets wat voor jou belangrijk is. En als je schuilt, kom je daar niet. Je staat daar maar in dat stomme hutje. Natuurlijk, af en toe even schuilen en uitrusten moet kunnen.

Maar wat als de hagel maar blijft vallen? Keihard doortrappen dan?



Of je schuilt niet maar denkt: niet zeuren, gewoon doorfietsen! Hoofd naar beneden, voeten op de trappers en gaan! Want jij bent een echte bikkel. Hoeveel pijn die hagelstenen ook doen, hoe nat je ook wordt, jij gaat door. Op karakter! Iedereen die wel eens doortrapte door weer en wind weet hoe goed het kan voelen om de elementen te trotseren.

Maar al pompend op de pedalen met je hoofd omlaag bedenk je je iets. Steeds maar doortrappen heeft nadelen. Opeens is die heerlijke fietstocht een vermoeiende reis. Na verloop van tijd weet je niet eens meer of je nog op koers ligt. En waar je nu eigenlijk naartoe onderweg bent. En als je niet oppast lig je nog op de keien ook. Zeker, soms is doortrappen met je blik op oneindig best goed. Sommige dingen, daar moet je doorheen. Maar wat als de HAGEL maar blijft vallen? Als je kiest voor doortrappen, voor doorploeteren dan trap je zonder plezier. Dan trap je jezelf stuk.

In je leven is het vaak zoals met deze fietstocht. Je bent lekker onderweg en dan begint het opeens in je hoofd te hagelen. 'HAGEL' staat in dit verhaal voor Herinneringen, Associaties, Gedachten, Emoties en Lichamelijke sensaties. Deze HAGEL heb je dagelijks. Je hoofd staat nooit stil. Soms is je HAGEL positief. We voelen ons gelukkig, succesvol, tevreden, verliefd of gewild. We genieten van het leven. Ja, soms HAGELt het grote korrels Venz!

Pijnlijke HAGEL

Maar dat is niet altijd het geval, helaas. Want soms HAGELt het pijnlijk hard in ons hoofd. En als je dan niet oppast, ga je ongemerkt de pijn van die HAGELstenen uit de weg. Je schuilt of je trapt door. Een voorbeeld: stel dat je het niet eens bent met het zorgplan. Je wilt daar tegen de verpleegkundige wat van zeggen. Dat doe je omdat je het beste voor hebt met degene waar je voor zorgt. Omdat je je betrokken voelt. Maar dan opeens Herinner je je dat je jaren geleden eens je vader tegensprak. Het was heel goed bedoeld, maar hij werd heel erg boos. Of je hebt opeens een Associatie met die voetbalwedstrijd waarin een speler de rode kaart krijgt vanwege praten tegen de scheidsrechter. Of er komt een Gedachte in je op, zoals: 'die verpleegkundige heeft er voor doorgeleerd, wat weet ik er nou van?'.
.

En dan voel je ook opeens Emoties zoals onzekerheid en angst. En allerlei Lichamelijke sensaties: je hart bonkt in je keel en je keel wordt droog. Duizend goede redenen om te schuilen
Dan kun je de neiging voelen om te gaan schuilen. Je hoofd helpt je meteen aan duizend goede redenen: dit is niet het goede moment, straks krijgen we helemaal geen hulp meer, vandaag ben je niet goed genoeg uitgerust. Dus zeg je vandaag maar niets. En morgen ook niet. Je schuilt en draagt niet bij. Je uit je betrokkenheid niet

Kop in de wind

Of er gebeurt iets anders. Dan gooi je je kop in de wind. Je duwt al die lastige gevoelens, al die HAGEL weg. Je trekt je niets aan van de pijn van die HAGELstenen. Je belt de verpleegkundige en zegt haar eens even goed de waarheid. Na twee minuten hang je op. De verpleegkundige is verbaasd en geïrriteerd. Je hebt wel iets gedaan, maar of het effectief was is een tweede. Het was nauwelijks een zinvol gesprek te noemen. Ook zo draag je niet bij. HAGEL staat dus voor vijf soorten innerlijke ervaringen. Gebeurtenissen in je hoofd en je zintuigen. Niet minder en niet meer. Maar deze innerlijke ervaringen geven wel echte pijn. Uit onderzoek blijkt dat de pijn die deze ervaringen geven er in jouw hersenen hetzelfde uitziet als echte lichamelijke pijn. In je hersenen is er geen verschil tussen de psychische pijn van je HAGEL en een mes dat in je lijf wordt gestoken. Maar: het zijn en blijven 'maar' innerlijke ervaringen. Er is geen echt mes. Jouw HAGEL is niet dodelijk.

Op pagina 14 zag je de video met de beroemde concertpianiste Maria Joao Pire. Ondanks dat ze de verkeerde bladmuziek bij zich had lukte het haar om 'rustig door te fietsen' in haar HAGEL.

Rustig doorfietsen

Omdat je HAGEL niet dodelijk is, heb je gelukkig een alternatief voor schuilen of doortrappen. En dat is rustig, in hetzelfde tempo doorfietsen. Niet schuilen en ook niet keihard doordenderen, maar rustig doortrappen in de richting van wat voor jou belangrijk is. Met opgeheven hoofd om je heen blijven kijken. Indrukken blijven opdoen van de weg die je volgt.

Verder in de goede richting

En die HAGEL dan? Ja, die zul je wel voelen. Je handen en je gezicht zullen soms zeer doen. En je wordt waarschijnlijk nat en koud. Moe misschien ook. Maar de opbrengst is groot! Je blijft alles zien onderweg, je sluit je niet af. En vooral: je blijft doorgaan in de richting van wat voor jou belangrijk is. Je staat niet stil!

De kracht van doorfietsen in de HAGEL

Als je in de HAGEL rustig doorfietst, dan doe je iets anders. Je maakt bijvoorbeeld een afspraak met de verpleegkundige. Dan vertel je haar duidelijk wat je ervan vindt, terwijl je hart in je keel bonst. Je gaat een gesprek aan vanuit je betrokkenheid, ook al durf je dat eigenlijk niet. Natuurlijk is er geen garantie dat zo'n gesprek het resultaat oplevert dat je wilt. Maar de kans op resultaat is veel groter dan wanneer je niets doet of haar de mantel uitveegt. Dat is de kracht van doorfietsen door de HAGEL!

DE MACHT EN ONMACHT VAN JE VERSTAND

Bekijk eerst de video door de QR Code te scannen. Ondertiteling is beschikbaar via het menu (cc) onder de video.

Je verstand ziet steeds alles wat er op je af komt. Daardoor word je aangespoord tot bepaald gedrag: als ik even doorren kan ik die trein nog halen. Hé, ik krijg te weinig wisselgeld terug! Die doos kan ik niet alleen tillen, ik moet hulp halen. Ons verstand is daarom uitstekend geschikt voor het oplossen van allerlei praktische problemen. De kracht van ons verstand maakt dat wij de meest succesvolle soort op aarde zijn geworden (met alle positieve en negatieve gevolgen van dien). Maar je verstand kijkt niet alleen naar de buitenwereld, maar ook naar jouw eigen gedrag en de reacties daarop. En juist die enorme kracht maakt je brein bijzonder ongeschikt voor het oplossen van emotionele vragen en vragen op het gebied van relaties. In het HAGEL-verhaal zien we dat HAGEL heel vaak leidt tot automatisch gedrag: schuilen of doortrappen. En we zien dat die twee op lange termijn geen oplossing bieden. Je HAGEL gaat er niet mee weg en langdurig schuilen of doortrappen levert je eigenlijk alleen maar meer last op.

Oefening 'De invloed van je verstand'

Probeer eens om je gedachten er gewoon te laten zijn. Je hoeft niets te veranderen. Ook hoeft je niet na te gaan of ze 'waar' zijn. Blijf een paar minuten stil zitten en observeer met je zintuigen wat er in je omgaat.



SPRINGEN

Bekijk de video 'Ten meter tower' door de QR code te scannen. Dit is een vastlegging van een sociaal experiment. Via een advertentie vonden de filmmakers 67 mensen die nog nooit van een duiktoren van tien meter gesprongen waren. Ze betaalden deze mensen elk € 30 om mee te doen, of ze nu zouden springen of niet, en filmde het resultaat. Zouden ze springen of niet?

Uiteindelijk sprong ongeveer 70% van de mensen die meededen. Natuurlijk speelde de aanwezigheid van de camera's en de microfoons daarbij een rol, net als de sociale druk van de mensen die beneden op hun beurt stonden te wachten.

Op weg naar de doelen in ons leven (en ons werk) komen we allemaal dit soort 'stappen in het niets' tegen. Je komt dan voor een keuze te staan: geef je op of spring je in het onbekende? Je verstand zegt (of schreeuwt): NEE! De vraag is dan of jij het aandurft toch een stap in de richting van je doel te zetten en een nieuwe ervaring op te doen. Ben je bereid het ongemak te accepteren dat daarmee gepaard gaat? Angst laat zich niet wegredeneren. Uiteindelijk komt het neer op de vraag: spring je, of spring je niet?



Schrijf nu ook de 'lang en gelukkig'-versie. Als ik klaar ben met dit boek dan ...

Met welk gedrag ga je vandaag vriendelijk voor jezelf zijn?

Deel met je buddy de 'Fietsen door de HAGEL' metafoor.

Het is vaak moeilijk de zorg voor degene waar je om geeft te combineren met aandacht voor je eigen verlangens en wensen. Hoe vind je daarin een goede balans?

In dit boek krijg je daarvoor concrete handvatten aangereikt. Je ontdekt hoe je met meer rust en aandacht voor jezelf in het leven kan staan. Daardoor vergroot je je veerkracht en je vitaliteit. En je gaat uitvinden hoe je beter met de zorgsituatie om kan gaan



Richard Koekoek (1960) is 20 jaar werkzaam als senior coach en trainer. In 2013 moesten Richard en zijn zus plotseling de mantelzorg voor hun moeder doen.

Hij heeft veel nagedacht over de vraag waarom het plotseling 'moeten' zorgen voor zijn moeder hem toch zo overviel. Wordt het sommigen niet teveel? Lukt het hen wel om grenzen te stellen? Komen ze nog voldoende aan hun eigen wensen en verlangens toe?

Daarom heeft Richard de cursus 'Nu ruimte voor jou' ontwikkeld. Samen met dit boek en het online coachprogramma Coachfriend Mantelzorg biedt dat een compleet pakket voor mensen die zich zwaar belast voelen door hun zorgtaken.

ISBN 978-90-903-2974-1

