

In Balans Zijn

In vier Amsterdamse buurten hebben wij onderzoek gedaan naar wat helpt om in balans te blijven. Daarbij hebben we gekeken naar wat mensen zelf doen (zelfzorg) en de invloed van hun omgeving.

Zelfzorg is vaak niet voldoende om in balans te blijven als mensen problemen ervaren in de bestaanszekerheid, zoals wonen en inkomen. Ondersteuning hierbij kan helpen om te ontzorgen.

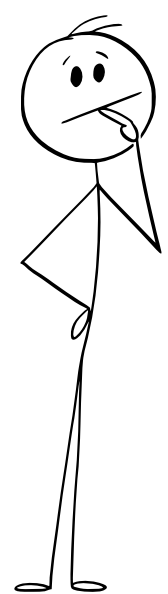
Opvallend was dat veel mensen behoefte hadden aan verbondenheid. Elkaar kennen en begrijpen kan volgens hen helpen om stress te verminderen en elkaar om steun te vragen. Met een groet en een glimlach kom je al een heel eind.

1 Hoe blijf ik in balans?

De meeste mensen weten wat hen helpt om in balans te blijven. Sporten wordt vaak als eerste genoemd als iets dat energie geeft. Ook samenzijn met naasten (gezin, familie, vrienden), goed voor je lichaam zorgen en ontspanning worden vaak genoemd. In het overzicht hieronder vind je inspirerende voorbeelden die kunnen helpen om in balans te blijven.

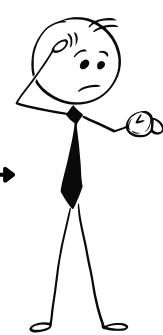
Weet jij op welke signalen van disbalans je kunt letten om in balans te blijven? Mensen die eerder uit balans zijn geweest geven aan dat dit helpend is.

“Had me geholpen als je een spiegel hebt en het herkent. Dan accepteer je het eerder.”



Wat volgens mensen in jouw buurt helpt om in balans te blijven

- | | | |
|-----------|-----------|-----------------|
| Sporten | Muziek | Gezelligheid |
| Wandelen | Hobby's | Zelfreflectie |
| Hardlopen | Shoppen | Grenzen bewaken |
| Dansen | Op reis | Werken |
| Praten | Koken | Genoeg slaap |
| Natuur | Niks doen | Dankbaarheid |
| Mediteren | Lachen | Leren |



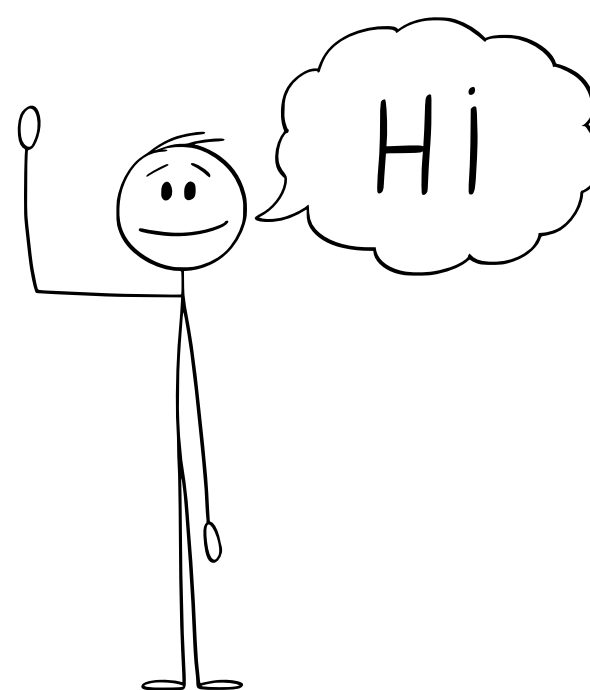
2 Ik heb niet genoeg tijd

Het is soms lastig om tijd te vinden voor zelfzorg. Bijvoorbeeld als je veel werkt of je tijd gevuld is met andere verplichtingen. Ook stress, ziekte of zorgen zijn redenen waarom mensen niet toekomen aan zelfzorg.

De omgeving heeft ook invloed op het gevoel van tijdgebrek. Veel mensen ervaren de maatschappij als veeleisend.

“Nederland is een land van moeten, moeten, moeten. Alles moet snel. Dat geeft zoveel druk.”

Structuur en het maken van een planning helpt mensen om tijd vrij te maken voor zelfzorg. Het regelmatig stilstaan bij hoe jij je voelt kan ook helpen.



5 Wat kunnen anderen voor mij betekenen?

Praten met een naaste kan helpen om tips te krijgen en anders naar de situatie te kijken. Het lucht op en het biedt troost. Het geeft een gevoel van herkenning en verbinding.

Soms voelt het prettiger om terecht te kunnen bij een professional die je verder kan helpen. De meeste mensen vinden de huisarts een fijn eerste aanspreekpunt. Weinig mensen weten waar je nog meer naartoe kan (in je buurt) als je niet lekker in je vel zit.

“Ik heb een hele goede huisarts. Ik kan over alles met hem praten. Als ik hulp nodig heb ga ik naar hem toe. Iemand die je lang kent, je kan makkelijk lopen naar die persoon.”

3 Ik zit niet zo lekker in mijn vel

“Als je je slecht voelt, heb je niet de kracht om goed voor jezelf te zorgen. Je laat dingen los, zoals sporten of eten, en dat wordt dan een neerwaartse spiraal.”

Mensen gaan op verschillende manieren om met stress. De een vindt het fijn om het alleen op te lossen en een ander vraagt steun in zijn omgeving. Wat voor jou werkt is een persoonlijke zoektocht.

Ook als je gewend bent om iets zelf op te lossen kan je behoefte hebben aan steun van anderen. Opvallend was dat mensen met diverse culturele achtergronden het lastig vinden om te praten over mentale gezondheid en steun te vragen. De voordelen ontdekken van steun vragen heeft geholpen om het wel te doen. Het helpt ook om vaardigheden te ontwikkelen en veel te oefenen.

“Ik heb niet de juiste momenten kunnen vinden om er met de juiste mensen over te kunnen praten.”

4 Mindset

Het reflecteren en relativeren van stressvolle situaties helpen mensen om in balans te blijven als het even tegenzit. Dit doen mensen o.a. tijdens een wandeling of meditatie, door gedachtes op te schrijven of in gesprek met een naaste.

“Als ik ergens mee zit, probeer ik dit te relativeren. Ik zeg dan dat het altijd slechter kan. Ik probeer ook altijd het positieve in te zien van een situatie.”

