

Zennige feestdagen!



DE DESKUNDIGEN



Edith ter Hoeven,
coach en
psycholoog



**Marijke van de
Laar,** neuro-
psycholoog



Loes van Beest,
life coach en
yogatrainner

Hoewel het tijdens de feestdagen vooral om gezellig samentzijn draait, geeft deze periode ook vaak een mix van lichte paniek en stress. Hoe zorg je voor een zorgeloze decembermaand?

Sneeuwballen, pepernoten, chocoladekransjes en gezellig gekleurde lampjes. Dat was de decembermaand uit je jeugd. Tegenwoordig kom je al in ademnood bij alleen de gedachte aan al die to-do-lijstjes die je moet afwerken. Er moeten cadeaus worden gekocht, schoenen gevuld, een boom opgetuigd, (veel) boodschappen worden gedaan, diners (voor)bereid, gedichten en kerstkaarten worden geschreven... Niet zo gek dus dat uit een Brits onderzoek blijkt dat een derde van de vrouwen december als de stressvolste maand ervaren. Terwijl we volgens coach en psycholoog Edith ter Hoeven deze periode juist flink wat gas terug zouden moeten nemen. “Ons ritme zou zich moeten aanpassen aan de korter wordende winterdagen. Net als de dieren zouden we onszelf moeten opkrullen in een donker holletje.

Het is tegennatuurlijk om juist nu veel van onszelf te eisen. Maar dat doen we wel tijdens de feestdagen. Door de druk die we onszelf opleggen en de bijbehorende hectiek lopen we onszelf compleet voorbij.” Alsof dat niet genoeg is werken veel mensen in aanloop naar de feestdagen extra hard om tussen kerst en oud en nieuw vrij te kunnen nemen. Dat ziet ook neuro-psycholoog Marijke van de Laar. “Tussen oktober en december merk ik dat de werkdruk bij veel mensen toeneemt. Ze willen alles snel afronden voor de feestdagen. De extra kerststress kan dan de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Dat gebeurt vooral bij mensen die voor iedereen willen klaarstaan en in hun dagelijks leven moeite hebben om hun grenzen aan te geven. Zij zijn gevoeliger voor het ontwikkelen van overspanning of een burn-out.”



16% van de Nederlanders is vaker ziek in december: drukte en stress eisen hun tol

Bron: gezondnu.nl

Een goed begin...

Een messcherpe planning kan een heleboel feestdagenstress voorkomen. Zorg dat je op tijd weet welke spullen je nodig hebt, zowel in de keuken als in huis. Die dingen kun je van tevoren al aanschaffen, zodat je niet last minute nog op zoek hoeft te gaan naar schuursponsjes of vlekverwijderaars. Delegeer de taken onder je huisgenoten, zodat je er niet alleen voor komt te staan. Maar het belangrijkste is dat je met een positief gevoel begint aan de voorbereidingen. Een positieve mindset kan volgens Van de Laar al

een groot verschil maken tijdens het plannen. “Zie de voorbereidingen niet als verplichting, maar als ontspanning. Ga ver voor de decemberdrukte gezellig winkelen, zodat je de cadeau’s al in huis hebt en niet op het laatste moment nog door de overvolle winkelstraat hoeft te rennen. Leun al in november lekker achterover met een kop koffie, terwijl je in je kookboeken snuffelt.” Houd die mindset ook vol tijdens de verplichte bezoeken aan (schoon)familie, die je stiekem gestolen kunnen worden. Als je vóór je

ergens binnenkomt al hebt besloten dat het ver-schrik-ke-lijk gaat worden, is de kans inderdaad klein dat je er plezier aan beleeft. Loes van Beest is life coach en yogatrainer. “Een negatieve insteek brengt je nergens. Bovendien is de kersttijd een moment om mild en vriendelijk voor je medemens te zijn. Vind de mooie momenten bijvoorbeeld in de gezellige autorit erheen, wanneer je samen met je gezin kerstliedjes zingt. Het is nooit continu vervelend, er zijn altijd delen van een bezoek die leuk zijn.”

Wat wens je voor kerst?

Wie december écht relaxed wil doorkomen, plant meer dan alleen de boodschappen en het menu. Bedenk van tevoren zo helder mogelijk wat je werkelijk uit de feestdagen wilt halen. Zo kom je niet voor stressvolle verrassingen te staan. Ter Hoeven: “Sta stil bij wat je jezelf toewent met Kerst en formuleer dat voor jezelf. Misschien wil je bijvoorbeeld de kerstdagen heel aandachtig met je gezin doorbrengen of een overleden familielid gedenken. Als je dat eenmaal hebt bedacht, kun je je hele planning daarop richten en de feestdagen concreet inrichten.” Die planning kan ervoor zorgen dat je een jaarlijkse kerstraditie doorbreekt. Dat kan in je omgeving voor teleurstelling zorgen. Wees daarom in een vroeg stadium duidelijk naar anderen. “Vertel waarom je tot je beslissing bent gekomen,” vertelt Ter Hoeven. “Bedenk hoe je het best ‘nee’ kunt zeggen tegen dingen die je niet wilt. En breng dit op een goede, niet kwetsende

manier naar anderen over.” Als er onderlinge conflicten spelen – een grote bron van spanning tijdens verplichte familiebezoeken – is verantwoord communiceren helemaal noodzakelijk. Het laatste wat je tijdens de feestdagen wilt, is een ongemakkelijke confrontatie. Van de Laar: “Emoties zijn niet te plannen. Een confrontatie aangaan tijdens de feestdagen is dan ook prima. Zolang je diegene maar niet aanvalt, met een positieve insteek communiceert en dicht bij jezelf blijft. Positieve communicatie houdt in dat je je gevoelens en verlangens aangeeft, zonder dat je daarbij veroordelend bent naar de ander. Tijdens conflicten zijn we geneigd om aan te geven wat de ander verkeerd doet. Vaak beginnen onze zinnen met ‘jij’. Maar in gesprek met een ander is het juist belangrijk om zinnen te laten beginnen met ‘ik’. Bijvoorbeeld: ‘Ik vind het vervelend dat je niks van je hebt laten horen op mijn verjaardag. Daardoor miste ik je een beetje.’”

HOE MIJDEN LEZERESSEN DE FEESTDAGEN-STRESS?

MARIA ROOD-ABEDY (72): “Net zoals veel andere Indonesische vrouwen sta ik lang in de keuken tijdens de feestdagen. Om ook nog een beetje rustig van mijn gezin te kunnen genieten, bak ik van tevoren gerechten die ik tijdens de feestdagen met weinig extra moeite op tafel zet. Bijvoorbeeld dunne pannenkoekjes die ik vervolgens invries. Op de dag zelf ontdooi ik ze en warm ik ze op. De pannenkoeken rol ik op met daarin een vulling van zachtgekookte, geraspte kokos, sukade, vanille en gembersaus. Ik dien ze op met een beetje poedersuiker voor een extra feestelijk effect. Dat is mijn versie van een Indonesisch tussendoortje: gemakkelijk en goddelijk!”

MADDY WEIDE (44): “De laatste jaren ontvluchten we Nederland en vieren we de feestdagen in het Belgische Durbuy. Dat is een heel schattig stadje en het sneeuwt er bijna elke kerst. Daardoor heb je zonder ook maar een beetje moeite te doen het ultieme kerstgevoel. Bovendien zijn de mensen er heel erg relaxed, dus je voelt ook helemaal niet de druk om jezelf in chique feestkleden te hijsen. Vaak is er op het allerlaatste moment nog wel een tafeltje vrij in een restaurant, waar je dan heerlijk kunt eten. Dit is voor mij echt zorgeloos genieten!” ▶

Bestel cadeaus online, kies voor een buffet als kerstdiner – de komende weken staat Margriet bol van de tips voor een relaxte feestmaand



MAGIE

Het meest zorgeloos waren natuurlijk de kerstdagen die je vierde als kind. Het was schoolvakantie, buiten lag er sneeuw en overal in en om het huis brandden lampjes. Dat magische gevoel terughalen is wel degelijk mogelijk, al is het maar een klein beetje.

“Kinderen leven in het nu,” vertelt Van Beest.

“Volwassenen piekeren vaak over het verleden en de toekomst. In het nu is er geen ruimte voor spanning. Probeer daarom eens letterlijk en figuurlijk stil te staan en stel jezelf de vraag: wat ben ik aan het doen?” Even weer helemaal kind zijn betekent ook: doen wat je leuk vindt en vooral niet te veel nadenken. Van Beest: “Haal dat speelse en blij gevoel in jezelf terug. Ga op de bank zitten met een bak chips en kijk een leuke kerstfilm. Of doe gewoon helemaal niets. In onze drukke maatschappij is bijna geen ruimte meer voor niets doen. Dat voelt voor de meeste vrouwen heel raar, maar sta jezelf eens toe om te rustig te genieten van niks doen. Als je dat jezelf aanleert, heb je de meest zorgeloze feestdagen die je je maar kunt wensen.”



1-2-3
ZEN!

Relax in een paar tellen

Wordt het je allemaal even iets te veel? Life coach en yogatrainer Loes van Beest heeft een aantal simpele relaxoefeningen.

1 Neem enkele minuten – als het lukt zo’n vijf – de zogeheten kindhouding aan. Ga hiervoor op je knieën zitten. Breng je billen naar je haken en je bovenlichaam en hoofd naar de grond. Je kunt een kussen gebruiken om je hoofd te ondersteunen. Als je stijve bovenbeen-spieren hebt, stop je een kussen onder je billen. Deze houding werkt rustgevend, een beetje alsof je in een cocon zit. Combineer eventueel met de hiernaast genoemde ademhalings-oefening.

2 Haal drie keer diep adem door je neus en adem iets langer uit door je mond. Daarmee geef je letterlijk en figuurlijk lucht aan de situatie waarin je verkeert. Adem vier tellen in, houd je ademhaling twee tellen vast en adem vervolgens zes tellen uit.

3 Merk je dat de stress zich uit in gespannen schouders en een stijve nek? Til je schouders op, terwijl je diep inademt. Houd dit drie seconden vast. Laat vervolgens je schouders heel langzaam met een diepe zucht zakken. Tuit je lippen tijdens het uitademen en laat je schouders nog net iets meer zakken. Zo ervaar je goed het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal de oefening drie keer. Probeer alle spanning, vermoeidheid, stress en negatieve gedachten los te laten tijdens de oefeningen. ▶

WAT VOOR KERSTSTRESS-TYPE BEN JE?

1. Het is 17.00 uur op Kerstavond als je je soufflé uit de oven haalt. Wat het hoogtepunt van het kerstdiner had moeten worden ligt ingezakt en zompig in de schaal. Je...

- a. ...ontdooit een aantal reservegerechten. Dan maar een minder bijzonder hoofdgerecht, de rest van je menu maakt dat gemis wel goed.
- b. ...gaat op het toilet een potje huilen. Dit was het dan: Kerstmis is officieel verpest.
- c. ...baalt als een stekker en belt alle afhaalrestaurants in de buurt voor een alternatief.

2. Midden in het feestgedruis zie je dat jullie kat ineens onwel wordt. De spoeddienst van de dierenarts raadt aan om direct langs te komen. Wat doe je?

- a. Je laat de nodige instructies voor het eten en de hapjes achter en vertrekt met de poes op de achterbank naar de spoedeisende dienst. *First things first!*
- b. Je zegt alvast vaarwel tegen Minoes. Dit kun je er nu niet bij hebben.
- c. Je instrueert je partner om met iemand anders samen naar de dierenarts te gaan. Als je niet op je post blijft, ontstaat er zeker chaos.

3. Als je op 30 december eindelijk tijd hebt om vuurwerk te kopen, zijn alle pijlen die je wilde hebben uitverkocht. Wat nu?

- a. De burens kopen voor honderden euro's vuurwerk, dat is net zo mooi en kost niets.
- b. Je rijdt stad en land af voor een paar vuurpijlen. Desnoods tot over de grens.

c. Misschien willen de burens je wel wat vuurwerk verkopen. Je gasten moet niet denken dat je een slechte gastvrouw bent.

4. Geheel onverwacht is je broer weer terug bij zijn ex-vriendin. Je kunt haar niet uitstaan. Ineens staan ze op kerstavond samen op de stoep.

- a. Kerstmis is niet het moment om oorlog te voeren. Je zet je over je gevoelens heen en maakt er het beste van.
- b. Het is kiezen of delen voor je broer. Er zijn niet genoeg hapjes en het dessert is afgemeten. Je hebt helemaal geen tijd of energie om hiermee om te gaan. Is hij helemaal gék geworden?
- c. Je hebt niet gerekend op een extra eter en al helemaal niet op déze eter. Je neemt je broer apart voor een hartig woordje.

5. Je partner heeft zonder jou in te lichten een vakantie geboekt tijdens de kerstdagen. Terwijl het in je familie een traditie is om samen te komen tijdens Kerstmis. Wat denk je?

- a. Als je dit met je familie bespreekt, kan het vast geen kwaad om dit jaar een uitzondering te maken op de regel.
- b. Eindelijk een decembermaand zonder boodschappenrijen, last minute cadeaus kopen, surprises bouwen en verplichte familiebezoeken. Wanneer gaan we?
- c. Je staat in dubio: de traditie is belangrijk, maar een vakantie is ook heerlijk. Misschien denkt je familie wel slecht over je als je een jaartje overslaat...

DE ANTWOORDEN

Vooraf a: waarschijnlijk ben je van de minutieuze planningen of zit je gewoon héél relaxed in je vel. Wat er ook gebeurt, je blijft kalm en zoekt naar een verstandige oplossing. Jou maken ze niet gek, feestdagen of geen feestdagen.

Vooraf b: adem in, adem uit. Je bent helemaal vergeten dat de kerstdagen draaien om gezelligheid en samenzijn. Houd dat in je achterhoofd als het je allemaal te veel wordt. Doe juist tijdens de hectiek een stapje terug, misschien zelfs in de vorm van meditatie-oefeningen. De app *Calm* (zo'n € 55 per jaar) leert je de basisbeginselen van het mediteren. Met de app *Stop, breathe & think* leer je door middel van vijftien gratis meditatie-oefeningen te kalmeren. Meer informatie: calm.com, stopbreathethink.com.

Vooraf c: je bent waarschijnlijk een perfectionist en maakt je snel druk om wat anderen over je denken. Bedenk dat je gasten voor jou komen, niet voor je kerstversiering of -dessert. Zorg ervoor dat je tijdig een realistische planning maakt voor de feestdagen en beloof jezelf dat je vooral gaat genieten van deze feestdagen. ■

De meeste stress rond de feestdagen wordt veroorzaakt door al het geregeld en door bezoeken aan schoonouders, wijst Brits onderzoek uit

