

Weg met de kerststress!

December de leukste tijd van het jaar? Niet voor iedereen. Deze maand gaat voor veel mensen gepaard met de nodige stress, negatieve gedachten en gevoelens. Met deze pro-tips kom je de kerstdagen stressproof door.

TEKST TATJANA ALMULI

We zouden het door alle zoetsappige muziek en hysterische etalages bijna vergeten, maar voor veel mensen is de kerstperiode allesbehalve een polonaise van feestvreugde. Zweten, niet kunnen slapen, last van je schouders, hoofdpijn en een zwaar gevoel in je maag? Dan heb je misschien last van een verschijnsel dat door kenners *festive anxiety* wordt genoemd. Kerststress, maar dan een tandje erger. Waar komen die extreme stress en angsten vandaan, en belangrijker nog: wat kun je ertegen doen? Wij spraken met een paar experts over deze vorm van sociale angst en geven je tips en tricks om de decembermaand zonder kleerscheuren door te komen. >

Women's Health
jan '19 Simone

Onrealistische verwachtingen

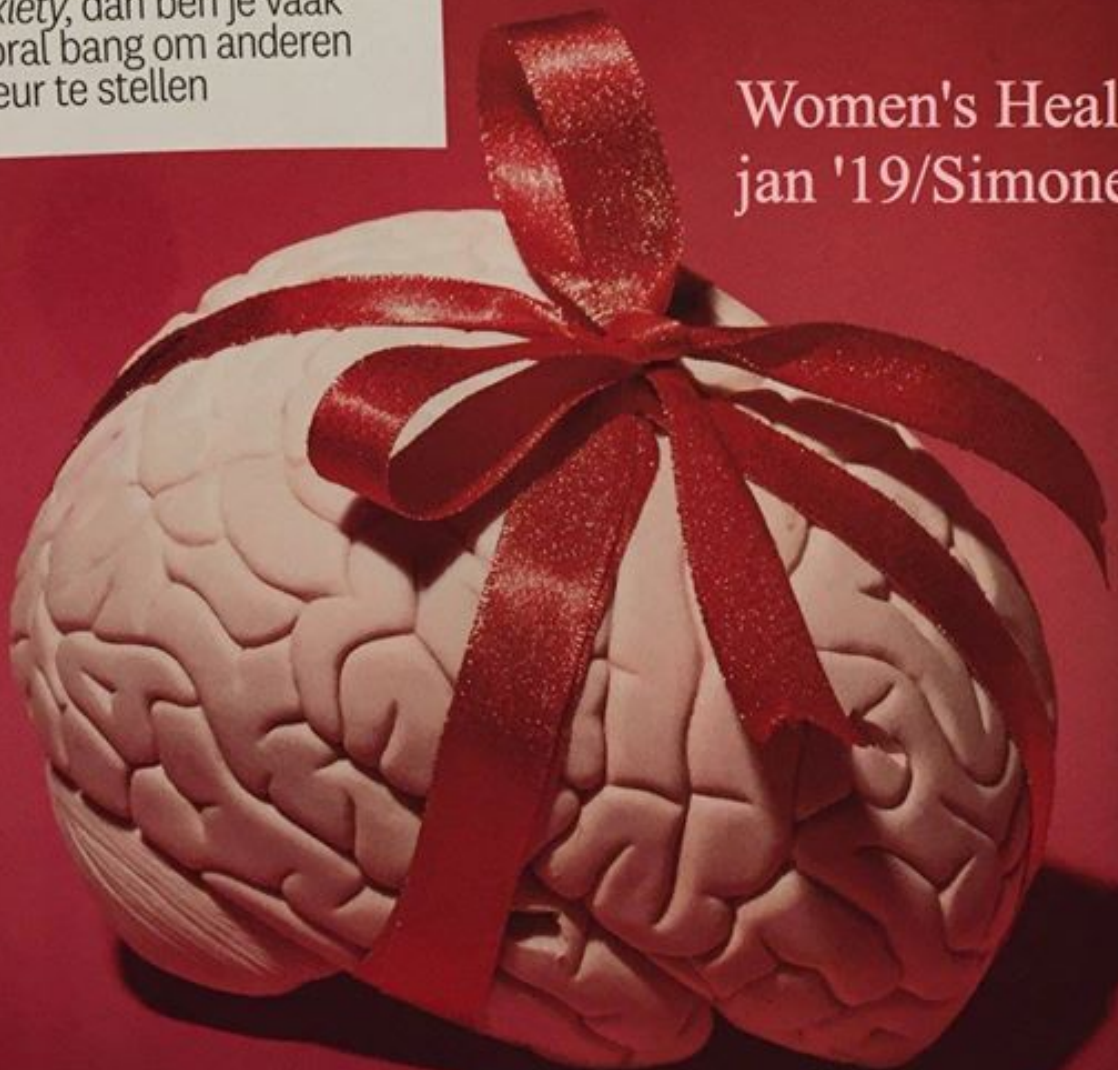
Eind november worden winkelstraten versierd met kerstverlichting, begin december lonken de kerstbomen op elke straathoek en in alle winkels staat de Sky Radio Christmas Playlist op repeat. Waarom is deze tijd van het jaar voor de een een *blessing*, maar heeft te ander een enorme hekel aan alles wat met kerst te maken heeft? Vaak is er bij *festive anxiety* sprake van een onderliggend gevoel van het goed

willen doen en niemand willen teleurstellen, legt (relatie)therapeute Simone Sinjorgo uit. Tijdens de feestdagen zijn er vaak veel verwachtingen, waardoor je extra tegen deze thema's aan kunt lopen: krijg ik alles geregeld, komen er wel mensen op mijn feestje en krijg ik de erkenning voor mijn inspanningen? Soms is het ook een kwestie van onrealistische verwachtingen. Veel mensen hebben de neiging hun jeugdherinneringen door een roze bril te bekijken. Je probeert altijd die 'perfecte' kerstdagen uit je herinneringen te evenaren, maar vaak is dat onmogelijk en onrealistisch – je probeert iets te creëren wat niet te creëren valt, want die kerst vroeger kan nooit helemaal perfect zijn geweest.

ANGST

Heb je last van *festive anxiety*, dan ben je vaak vooral bang om anderen teleur te stellen

Women's Health
jan '19/Simone



Waarschijnlijk waren die feestdagen ook gevuld met persoonlijke teleurstellingen en *akward* familie-momenten, maar weet je dat simpelweg niet meer. Volgens Sinjorgo kunnen je kerstherinneringen ook op een andere manier invloed hebben en de kerststress die je nu ervaart voeden. 'Onze eigen herinneringen en ervaringen – zowel als kind en als volwassene – bepalen in grote mate het beeld en het gevoel dat je hebt bij kerst. Heb je goede herinneringen, dan is de kans groot dat je het een fijne tijd vindt en er minder stress bij ervaart. Het maakt uit hoe je ouders met Kerstmis omgingen, dus wat jou letterlijk als kind is voorgeleefd. Was dit minder leuk, door onrust, stress van je ouders of familieruzies, dan kan kerst angst en/of stress geven omdat je onbewust al bang bent dat het toch wel weer uitdraait op gedoe. Met andere woorden: je associeert je ervaringen met deze periode.'

Small-talk terror

Over koetjes en kalfjes praten en sociaal gewenst gedrag vertonen boven een dampende pan stooperen is niet voor iedereen weggelegd en kan zelfs een *social butterfly* van haar stuk brengen. Saaie, ongemakkelijke of semi-verplichte gesprekken aangaan met die vervelende tante die je het liefst ontloopt of met de nieuwe lover van je moeder, kan ook de nodige spanning veroorzaken. Klinkt misschien gek, maar probeer het moment waar je tegen opziet van tevoren eens te oefenen in je hoofd, raadt Chloe Brotheridge aan in haar boek *The Anxiety Solution*. Volgens Brotheridge komt een groot gedeelte van sociale angsten voort uit de veronderstelling dat er dingen fout zullen gaan. Haar advies: bestudeer verschillende scenario's, plan een aantal gespreksopeners en noteer onderwerpen die je je ongemakkelijk laten voelen zodat je op alles voorbereid bent.

Creëer je eigen regels

Met dit plan de campagne in gedachten, is het ook goed om te bedenken dat er helemaal geen standaard recept voor de perfecte kerst is. Sterker nog: uit bovenstaande info kunnen we concluderen dat die perfecte Kerstmis helemaal niet bestaat. Waarom zouden we dan niet onze eigen regels maken? Het

Women's Health jan '19 Simone

ervaren van stress- en angstgevoelens rondom de feestdagen kan volgens toegepast psycholoog Femke de Grijs komen door het niet durven uitspreken van eigen wensen en grenzen. 'Sommige mensen willen bijvoorbeeld tijdens de kerstdagen in hun eentje een wandeling maken, maar durven dit niet te doen en aan te geven, omdat het niet past bij het beeld van hoe je kerst "hoort" te vieren.' De Grijs geeft tips om eigen regels te creëren en kerst zo stressvrij mogelijk te maken: 'Blijf goed bij jezelf en voel of en hoe jij de feestdagen wilt vieren. Handel hiernaar en stel grenzen. Deel met je omgeving wat je wel en niet wilt. Zo voorkom je dat je meegaat in de hectiek van anderen en hierdoor last van stress of angst krijgt. Ook kan het helpen om te proberen een goede balans tussen geven en nemen, actie en rust te creëren, dat geeft energie.'

De rol van sociale media

Rond de feestdagen staan onze smartphones vaak roodgloeiend: wie verzorgt kerstlunch nummer vier? Doen we wel of geen cadeautje? En ook op social media ratelt het maar door. Je kunt Instagram niet openen of de oergezellige familieplaatjes, inclusief een kerstmuts voor oma en een rendier-diadeem voor zusjelief, vliegen je om de oren. Ja, dat kan soms best stressvol zijn. Recent onderzoek gepubliceerd in het tijdschrift *Computers In Human Behavior* toont een

OEFEN
Zijn er gespreks-
onderwerpen die je een
ongemakkelijk gevoel
geven? Bereid je voor!

sterke link tussen het onderhouden van meerdere socialmediakanalen (zoals Instagram, Facebook, WhatsApp) en het hebben van depressieve gedachten en angstbeelden bij jongvolwassenen. Daarbij komt ook nog eens onzekerheid kijken wanneer je alleen maar de mooiste kerstkiekjes op je feed voorbij ziet komen – 'Waarom heeft iedereen het leuker dan ik?' De Grijs: 'Veel socialmediakanalen geven een (te) geromantiseerd en onrealistisch beeld van de feestdagen, wat er bijvoorbeeld onbewust voor kan zorgen dat je de lat te hoog legt voor jezelf. Dat kan tot stress en angstgevoelens leiden. Verder >

verliezen veel mensen zich in sociale media door uren gedachteloos te scrollen.' Hoe zorg je ervoor dat je jezelf niet nog dieper in een kerstdip scrollt? De Grijs tipt dat het kan werken om van tevoren te bepalen hoe lang je op je telefoon wilt spenderen. 'Zo voorkom je dat je gedachteloos gaat scrollen en onbewust allerlei niet voedende beelden tot je neemt.' Ook kan het volgens haar helpen bewust te voelen welke kanalen of accounts jou écht een goed gevoel geven en je dus helpen fijne feestdagen te hebben.

RITUEEL

Doe iets wat jou vrolijk maakt. Maak een lange wandeling, doe een rondje gewichtheffen of kijk de hele dag films in bed

Sinjorgo sluit daarbij aan: 'De beste tip is om op een decemberdag vaker de rust op te zoeken, bijvoorbeeld in de natuur. Geen mensen om je heen, mobiel uit en je ogen letterlijk rust geven door de groene natuur in je op te nemen of een mindful moment te beleven en ze dicht te doen. En minimaal één uur voor het slapengaan geen blauwe schermplaatjes meer. Eigenlijk zouden we dit elke dag meer moeten doen en niet alleen rondom de feestdagen.'

Blik op vooruit

Plan genoeg *me-time* deze dagen, dat is misschien nog wel de belangrijkste tip van Sinjorgo. Ook kan het helpen om vanaf nu jouw eigen minikerstrategie te verzinnen, iets wat jou vrolijk, gelukkig of rustig maakt. Iedere kerst een lange wandeling maken bijvoorbeeld, of je lievelingsgerecht klaarmaken, een rondje gewichtheffen in de gym of juist een hele dag films kijken in bed (Harry Potter-marathon, *anyone?*). En in plaats van stil te staan bij wat je mist of moeilijk vindt, kun je ook proberen je aandacht juist op het komende jaar te richten. Wat wil je bereiken in 2019? Hoe zie je de toekomst en wat wil je volgend jaar anders of juist hetzelfde doen? Qualitytime met jezelf, focussen op de dingen die jij belangrijk vindt en waar je je goed bij voelt – klinkt wat ons betreft als een prima kerst! ◀

Women's Health
jan '19 Simone

Tip voor de
feestdagen:
houd het licht

