

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Een pakket voor moeilijke dagen

(Wat is Een pakket voor moeilijke dagen?)

Hier vind je een lijst met suggesties om in een moeilijke periode anders met jezelf om te gaan.

(Waarom deze opdracht?)

Op sommige dagen lijkt het of niets nog wil lukken. Je lijkt volledig overgeleverd te zijn aan je negatieve emoties. Wil je vermijden dat het nog erger wordt, dan is het belangrijk dat je op die dagen op een andere manier met jezelf omgaat.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Wanneer je je somber voelt kan je eens door de lijst gaan en nagaan wat jij kan doen om beter met je somberheid om te gaan.

(Hoe deze opdracht doen?)

Hieronder staan enkele suggesties. Het zijn er heel veel en er is niets dat voor iedereen werkt. Lees ze eerst eens allemaal rustig. Denk na over het feit of deze suggesties jou kunnen helpen. Laat je er ook door inspireren. De bedoeling is dat je, op die moeilijke dagen, extra aandacht aan jezelf besteedt.

1) Eet geregeld een lichte maaltijd

- Op moeilijke dagen kan het gebeuren dat je 's avonds beseft dat je de hele dag nog niets hebt gegeten. Dat is best te vermijden. Het te lage suikergehalte in je bloed versterkt immers depressieve en angstige gevoelens. Goed zorg dragen voor jezelf houdt dus in dat je op zijn minst op geregelde momenten een gezonde, lichte maaltijd eet. Denk nog eens terug aan je

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

kindertijd: wat at je toen het liefst. Soms smaakt dat op zo'n moment nog het best.

- Het gebruik van cafeïne, nicotine, alcohol of het eten van grote hoeveelheden zoetigheden voelen op moeilijke momenten aan als een troost, maar in feite verergeren ze enkel je negatieve gevoelens.

2) Gun jezelf rust

Het stond al vermeld als een stap (stap 9), maar nu wordt het absoluut noodzakelijk. Bedenk eens hoe je de voorbije tijd hebt geleefd. Hoeveel sliep je nog? Als je echt heel weinig hebt geslapen, ben je waarschijnlijk uitgeput en ook dat versterkt negatieve gevoelens. Verplicht jezelf om gedurende een periode op tijd naar bed te gaan. Het vele werk dat wacht, kun je toch niet naar behoren uitvoeren. Als je weer fit bent, doe je het beter en in kortere tijd.

3) Ga in bad

De helft van de mensheid woont in de nabijheid van de kust. Water heeft een rustgevend effect. Het klinkt als een oud medicijn: "Neem eens een uitgebreid bad." De problemen lijken in het water op te lossen. Leuke alternatieven kunnen zijn: een zwempartij, een sauna, een Turks bad, ...

4) Verzorg jezelf

- Als iemand niet goed in zijn vel zit, dan zie je dat niet enkel aan zijn gezicht, maar ook aan zijn kledij. Blijf niet in je pyjama lopen, scheer je, verzorg je nagels, poets je tanden en je schoenen, doe geregeld schone kleren aan. Zorg dus dat je er goed uitziet. Ga naar de kapper, maquilleer je. Door er niet uit te zien als iemand die zich laat gaan, voel je toch een klein beetje kracht in jezelf. Je durft jezelf beter aan te kijken.
- Doe het jezelf niet aan dat anderen zich nu plots zorgen over je uiterlijk moeten maken.

5) Neem geregeld pauzes

- Mensen in goede conditie kunnen ongeveer anderhalf uur geconcentreerd werken. Dan nemen ze best even een pauze, anders neemt hun concentratie toch af. Nu je je wat somber voelt, werk je wellicht trager. Probeer die verloren tijd niet in te halen door de pauzes weg te laten. Hierdoor wordt het enkel maar erger. Neem daarentegen gewoon wat meer korte pauzes.
- Neem het jezelf niet kwalijk dat je tempo lager ligt. Het is al erg knap dat je het meest

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

noodzakelijke kunt doen.

6) Beweeg

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Daarom ook hebben we er een apart stap aan gewijd (stap 3). Ook op moeilijke momenten is beweging belangrijk. Al heb je er echt de fut niet voor, doe toch je jas aan en ga naar buiten. Inderdaad, waarschijnlijk slaag je er nu niet in om grote lichamelijke inspanningen te doen. Blijf er gewoon voor zorgen dat je toch nog iets van beweging hebt.

7) Laat je masseren

Wat is er zaliger dan je te laten verwennen met een massage van je rug, je armen of je nek? Ook op zeer sombere dagen kan een massage een kort, zalig moment van ontspanning bieden. Misschien kan een van je huisgenoten je helpen, of ga je liever naar een professionele masseur? Als je niet dadelijk iemand vindt, masseer dan zelf je voeten. Was ze goed en droog ze af. Wrijf in kringetjes op de onder- en de bovenkant van je voet. Die voetmassage kan een dagelijks kort verwenmoment worden.

8) Ga naar je huisarts

Soms weet je waar je huidige vermoeidheid mee te maken heeft (je bent te druk geweest en te weinig geslapen). Soms weet je het helemaal niet. Als je je oververmoeid blijft voelen, ga dan in elk geval langs bij je huisarts of doe een beroep op een andere hulpverlener (zie hiervoor de stap Durf hulp vragen en de knop Waar vind ik hulp op de website). Misschien heb je een depressie? Misschien lijdt je aan een of andere lichamelijke ziekte die ook vermoeidheidsklachten geeft? Er bestaan verschillende ziektes waarvan je moe bent en door deze niet te behandelen, maak je het jezelf wel heel moeilijk. Ga dus naar de hulpverlener want die kan je zeggen wat je te doen staat.

9) Denk terug aan andere moeilijke periodes

Iedereen maakt in zijn leven donkere periodes mee. Zeg dus niet te snel dat je nooit eerder zo'n donkere periode hebt doorgemaakt. Denk even terug aan die periodes. Wat zorgde er toen voor dat je die gevoelens had? Wat heeft jou er toen weer bovenop geholpen? Tracht dat zo helder en concreet mogelijk voor de geest te halen. Wat heb je toen precies gedaan dat je opnieuw kracht gaf? Geef dat inspiratie voor wat je nu kunt doen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

10) Laat je verwennen

Velen onder ons hebben het er moeilijk mee dat een ander zomaar iets voor hen doet. Niet in staat zijn iets terug te doen, geeft hun een ongemakkelijk gevoel. Als je in een dipje zit, laat dat dan eens toe. De kans is groot dat anderen zien dat het niet zo goed met je gaat en dat ze iets extra voor je willen doen: eens meer op je kinderen letten, je ondersteppen, je lievelingsgerecht voor je bereiden, thee voor je zetten, ... Op die manier geef je anderen de kans te laten merken dat ze je graag zien. Misgun jezelf die krachtige ervaring niet.

11) Doorbreek even je huidige patroon

Waarschijnlijk verloopt je leven de laatste tijd monotoon (elke dag hetzelfde). Organiseer een dag voor jezelf, een dag die verloopt zoals jij het nu nodig hebt. Zet even alle verplichtingen aan de kant en zet je eigen behoeften op de eerste plaats. Wil je eens een dag in een bos gaan lopen, of net in een stad? Heb je behoefte aan veel volk of aan niemand? Wil je iets met of zonder je kinderen? Doe het. Je hoeft aan niemand verantwoording af te leggen. Je hebt dat nodig voor jezelf.

12) Stop met je zelfverwijten te maken.

Misschien ben je kwaad op jezelf omdat het niet lukt om je beter te voelen of om meer te presteren of om meer voor anderen te betekenen. Stop hiermee. Dat maakt de dingen erger. Weet dat je voorlopig in een toestand verkeert waarin je niet over al je mogelijkheden beschikt en leef daar dan ook naar. Andere mensen maken ook zulke periodes door. Weet dat er ooit beter tijden komen. Misschien herinnert een voorwerp in huis je eraan hoe je vroeger uit een dal bent geklauterd. Geef dat voorwerp dan een meer centrale plaats in je huis. Op moeilijke momenten kan het je even kracht geven als je er een glimp van opvangt.

13) Kom uit bed

Mensen die zich niet goed voelen, zijn doorgaans erg moe. Moeheid wordt geassocieerd met slapen. Je zult echter snel merken dat hoeveel tijd je ook in je bed doorbrengt, die moeheid niet verdwijnt. Vaak is zelfs het tegengestelde waar. Hoe langer je in je bed blijft, hoe vermoeider je overdag bent. Als je 's morgens in je bed ligt te piekeren en als je niet opstaat, is de kans groot dat je enkele uren later met een nog veel neerslachtiger gevoel je bed haast niet meer uit raakt.

Sommigen voelen zich 's avonds het best en zo komen ze in de verleiding om heel laat te lezen, tv te kijken, ... Dat kan ervoor zorgen dat je dag-nachtritme verstoord raakt. Dat is niet enkel erg voor jezelf,

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

maar ook voor je omgeving. Let hier dus mee op!

Hoe slecht je je ook voelt, tracht jezelf een zekere regelmaat op te leggen. Op korte termijn vereist dat misschien energie, op lange termijn put je er kracht uit.

14) Ga het huis uit

Je opsluiten in huis of in bed is een haast natuurlijke reflex als je je niet goed voelt. Daar lijkt het veilig. Voor even is dat waarschijnlijk ook wel zo. Maar er zit een gevaarlijke kant aan. Je ontnemt jezelf immers iedere kans op een stimulus van de buitenwereld. En het zijn juist deze stimuli die je opnieuw kracht kunnen geven.

Hoe slecht je je ook voelt, zorg ervoor dat je iedere dag toch even de deur uitgaat. Is het slecht weer, doe dan boodschappen, ... Maar ga even een frisse neus halen.

15) Doe iets dat veel energie vergt

Soms zit je vanbinnen met hevige emoties waar je niets mee kunt aanvangen. Je bent bijvoorbeeld razend op jezelf of op iemand anders. Razernij is energie en je moet er iets mee doen. Sla eens hard op een kussen. Dat kan deugd doen. Spit de tuin om, schuur de ramen af, kloof hout, ... Probeer je energie kwijt te kunnen.

16) Reken op je vrienden

Soms heb je geen zin meer in mensen. Je koppelt de huisbel af, trekt de telefoonstekker uit en schakelt je gsm uit. Het is je inderdaad allemaal teveel en je hebt nood aan rust. Hoe heilzaam alleen zijn ook kan zijn, hierin overdrijven is absoluut niet goed. Door je van de buitenwereld af te sluiten, ontnem je jezelf de kans op dat ene contact dat je nu net zo nodig hebt. Je kunt dus toch het beste contact opnemen met de persoon van wie je in je binnenste hoopt dat hij/zij even verlichting kan brengen door te luisteren naar wat je beroert, door net over heel andere dingen te praten of door samen iets te doen.

17) Luister naar je lievelingsmuziek

Kies de muziek die je nodig hebt, sluit je ogen en laat je drijven. Waarschijnlijk is er geen enkele kunstvorm die onze stemming beter kan bepalen dan muziek.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

18) Laat je emoties de vrije loop

Schaam je niet voor tranen, ze zijn er om op te luchten. Laat ze de vrije loop, zeker als je alleen bent. Eens goed vloeken of met je vuist op tafel slaan. Als er niemand in je buurt is, doe je er echt geen vlieg kwaad mee.

19) Bid tot God

Als je gelovig bent, kan bidden op moeilijke momenten een wereld van verschil maken. Doe het dan ook.

20) Schrijf jezelf een brief

Als je het gevoel hebt dat je uit het diepste dal geklauterd bent, schrijf jezelf dan een brief voor het moment dat je weer eens in een diep dal terecht zou komen. Je weet nu hoe hulpeloos je toen was.

Vermeld in die brief welke activiteiten je het meeste kracht hebben gegeven, welke contacten met familie of vrienden het meest deugd hebben gedaan en schrijf er hun telefoonnummer bij als je er lang naar hebt moeten zoeken. Schrijf ook neer hoe je nu naar jezelf kijkt en probeer een advies voor jezelf te formuleren. Bewaar deze brief op een goede plek zodat je hem snel terugvindt.