

## Tweemaal tien tips om gezond/fit te blijven

### **I Huijb Buijssen, Tien tips om lichamelijk en geestelijk gezond oud te worden en te blijven**

- 1 Doelen stellen
- 2 Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos
- 3 Zorg voor voldoende beweging
- 4 Zorg voor voldoende slaap
- 5 Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen
- 6 Koester vriendschappen en onderhoud uw contacten
- 7 Denk regelmatig aan alles waar u dankbaar voor of trots op bent
- 8 Streef ernaar om te zorgen voor mensen of dieren
- 9 Wees matig met eten en eet minstens tweemaal per week vis
- 10 Geniet van de kleine dingen van het leven

### **II Tien stappen 'Fit in je hoofd - goed in je vel'**

- 1 Vind jezelf oké
- 2 Praat erover
- 3 Beweeg
- 4 Probeer iets nieuw
- 5 Reken op je vrienden
- 6 Durf nee zeggen
- 7 Ga ervoor
- 8 Durf hulp vragen
- 9 Gun jezelf rust
- 10 Hou je hoofd boven water

## **I Huijb Buijssen, Tien tips om lichamelijk en geestelijk gezond oud te worden en te blijven**

Van de site: <http://www.ouderenpsychiatrie.nl/>

### **1 Doelen stellen**

#### **Waarom doelen stellen?**

Zonder doelen om na te streven is het leven letterlijk doelloos, het mist een richting en zin. U zult eerder gaan piekeren en zich zorgen gaan maken.

Zorg daarom altijd dat u iets hebt om naar uit te zien, om uw energie op te richten, zodat u elke keer dat u ontwaakt kunt zeggen: ' Vandaag weer een dag om lekker aan mijn doel te werken'. Een doel hoeft niet iets groots te zijn of iets dat in de ogen van anderen belangwekkend is. Het gaat er om dat het voor u belangrijk is.

#### **Stap 1: Hoe stel ik doelen?**

Om te beginnen, ga eerst op zoek naar enkele voorbeelden van doelen in verschillende levensterreinen. U kunt daarbij dingen kiezen die u altijd al wilde bereiken, maar ook iets wat u tot nu toe nooit in overweging hebt genomen. Het gaat erom iets te vinden dat uw hart sneller doet kloppen en u enthousiast maakt. Hier enkele voorbeelden van concrete doelstellingen:

- Ik wil gezondere leefgewoontes aanleren (bijvoorbeeld gezonder eten en meer bewegen).
- Ik wil meer tijd doorbrengen met familie of vrienden.
- Ik wil meer lezen.
- Ik wil een muziekinstrument leren bespelen, leren schilderen of potten bakken.
- Ik wil vrijwilligerswerk doen bijvoorbeeld voor een liefdadigheidsinstelling.

#### **Stap 2: Werk uw doelstellingen uit**

Maak uw doelen inzichtelijk door ze op te schrijven op een papiertje of memo en doe dit zo concreet mogelijk (dus hoe vaak, wanneer, enz.). Hang het papiertje op een plek waar u het meerdere keren per dag ziet, bijvoorbeeld op de wc-deur of op de koelkast.

#### **Stap 3: Evalueer uw doelen**

Het leven heeft u geleerd dat het wat tijd kan kosten voor u uw doel bereikt heeft en u weet ook dat u soms te maken kunt krijgen met terugval of moeilijke momenten. Laat u hierdoor niet afschrikken, maar houd u voor dat u uw doelen - mits deze realistisch waren - met voldoende doorzettingsvermogen kunt bereiken.

Evalueer uw doelen om de 2 maanden. Als u merkt dat uw doelen niet naderbij komen, kunt u wellicht een andere strategie overwegen, uw doelen bijstellen of een ander doel kiezen. Ook als u uw doel niet bereikt, kunt u toch nog veel plezier ontdekken aan het verkennen van uw mogelijkheden en talenten.

## 2 Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos

### Waarom is humor belangrijk?

Uit onderzoek is gebleken dat humor de aanmaak van natuurlijke pijnstillers stimuleert, de bloeddruk verlaagt en het immuunsysteem versterkt doordat het zorgt voor een verhoogde concentratie van immuunglobuline. Tevens zorgt het voor een afname van het stresshormoon cortisol. Hoge concentraties hiervan maken ons bevattelijker voor het ontwikkelen van een depressie en burn-out. Samenvattend, humor heeft een positieve invloed op de gezondheid.

### Waarom niet lang boos blijven?

Woede en vijandigheid hebben een negatief effect op het immuunsysteem. Geheel anders dan de volkswijsheid ons wil doen geloven, lucht het toegeven en uiten van boosheid ons niet op. Zodra we toegeven aan onze boosheid, worden we nog bozer. We herinneren ons dan steeds meer en andere redenen om boos te zijn en gooien zo olie op het vuur van onze kwaadheid.

Boos worden verslechtert niet alleen onze relatie met anderen, frequente woedeaanvallen verkorten ook ons leven. Bij elke woedevlaag heeft ons hart stress te verduren met als gevolg dat hartslag en bloeddruk dan fors stijgen. Als dat vaak gebeurt, kunnen er microscopisch kleine beschadigingen in de bloedvaten ontstaan. Kortom, langdurige boosheid is slecht voor de gezondheid.

### Vergeven

Belangrijk voor het verminderen van uw boosheid, is leren vergeven. Dit laatste zal gemakkelijker zijn als u bedenkt dat vergeven op de eerste plaats een daad van eigenliefde is. Zolang u niet vergeeft, zit u namelijk gevangen in het verleden. Uw leven gaat voorbij in wrok en u kwelt hiermee eerst en vooral uzelf. Wanneer u boos blijft, zit u geketend aan degene op wie u boos bent. Vergeven is daarom iets wat u niet doet om de ander te plezieren, u doet het primair voor uzelf.

Om misverstanden te voorkomen: vergeving wil niet zeggen dat u iets afdoet aan de schuld en het onrecht wat u is aangedaan. Het wil 'slechts' zeggen dat u de ander een tweede kans geeft. Vergeving geeft u lucht, maakt u vrij zodat u zich ook weer helemaal kunt richten op het heden en de toekomst.

## 3 Zorg voor voldoende beweging

### Het belang van bewegen

Mensen die voldoende actief zijn, leven langer. Het beschermende effect van bewegen neemt toe naarmate we ouder worden. Anders gezegd: voldoende lichaamsbeweging wordt belangrijker naarmate we ouder worden. De voordelen van bewegen:

- Beweging verbetert uw lichamelijke conditie. Hierdoor bent u fitter. Fitheid kan de kwaliteit van uw leven verhogen, bijvoorbeeld doordat u langer autonoom en onafhankelijk kunt zijn.
- Beweging heeft een gunstig effect op vele lichaamsfuncties; zoals uw gewicht, bloeddruk, ademhalingswegen, sterkte van de hartspier, darmfuncties, seksuele capaciteiten en het vermindert de kans op het ontwikkelen van diabetes (suikerziekte)
- Beweging heeft ook een positief effect op uw stemming (humeur) en geheugen.
- Stressgevoelens kunnen door beweging verminderd worden, evenals slaapklasten.
- Een bijkomend voordeel van bewegen kan zijn dat het een mogelijkheid biedt om vriendschappen te onderhouden of om nieuwe vrienden te leren kennen.

### Hoeveel beweging is nodig?

De vraag is: hoe veel beweging is nodig om de opgesomde voordelen te behalen. Over het algemeen wordt 3-5x per week bewegen als ideaal beschouwd. Veel ouderen halen dit aantal niet. Gelukkig kan ook 1-2x per week al heel wat verschil maken. Bewegen wil niet zeggen dat men zich telkens enorm moet inspannen, zich forceren kan juist slecht zijn. Het gaat er om dat men zich gedurende een half uur steeds zodanig inspant dat men gaat hijgen maar dan nog wel een gewoon gesprek kan voeren.

### Enkele tips om te bewegen:

- Begin langzaam en loop in het begin niet te hard van stapel. Zorg er ook voor dat rekken en strekken onderdeel uitmaakt van uw bewegingsprogramma. Voer langzaam de intensiteit, duur of snelheid op.
- Geniet van uw beweging. Kies iets dat u plezier bezorgt. Varieer uw bewegingsprogramma en doe het bij voorkeur met anderen.
- Probeer 30 minuten te bewegen per dag, gedurende de meeste dagen van de week. U kunt dertig minuten achter elkaar bewegen, maar er ook voor kiezen om drie keer per dag 10 minuten te bewegen.
- Wees creatief. Hoewel sommige aandoeningen bepaalde activiteiten onmogelijk kunnen maken, zal bijna iedereen instaat zijn om iets aan beweging te doen. Als u bijv. last hebt van pijnlijke knieën, kunt u mogelijk nog wel aan nordic walking doen of aan fietsen. Als u reuma hebt, kunt u wellicht nog wel zwemmen. Ook huishoudelijke activiteiten of werk rond het huis tellen mee als bewegen; denk aan stofzuigen, dweilen en ramen lappen. U kunt met uw dokter overleggen wat het beste bij u past.
- Doe kalm aan. Bewegen wil niet zeggen dat men zich telkens enorm moet inspannen, zich forceren kan juist slecht zijn. Het gaat er om dat men zich gedurende een half uur steeds zodanig inspant dat men gaat hijgen maar dan nog wel een gewoon gesprek kan voeren. Als u dit laatste niet mee kunt, overvraagt u uw lichaam waarschijnlijk.

## 4 Zorg voor voldoende slaap

### De functie van slaap

Slapen is niet alleen nodig om te herstellen van lichamelijke inspanningen, maar ook noodzakelijk om geestelijk de accu op te laden. Onze slaap en met name onze dromen helpen ons om indrukken, zorgen en angsten te verwerken. Mensen die te weinig slapen lopen dan ook een verhoogde kans om een depressie te ontwikkelen.

### Wat is normale slaap?

De individuele behoefte aan slaap verschilt per persoon, maar gemiddeld hebben mensen 7 à 8 uur slaap nodig. Naarmate we ouder worden, verandert het slaappatroon. We slapen lichter (minder vast) en hebben soms de indruk dat we de hele nacht hebben wakker gelegen.

Om vast te stellen of u voldoende geslapen hebt, is het vooral van belang of u zich s'ochtends uitgerust voelt. Als u veel koffie moet drinken om wakker te worden, zich slap voelt of duizelig, moeite hebt om u te concentreren of zich licht in uw hoofd voelt, kan het zijn dat u niet voldoende nachtrust hebt gehad. Als u daarentegen overdag uw bezigheden nog goed kunt doen en geen last hebt van overmatige slaperigheid, dan is er niets aan de hand.

### Slaapproblemen

Tussen de 19-38% van de ouderen kampt met slaapkachten. Hier zijn uiteenlopende redenen voor. Eén van de redenen dat mensen niet naar bed willen, is dat ze bang zijn dan niet in te slapen omdat ze gaan piekeren over hun problemen. Beter is het in zulke gevallen te proberen om de problemen voor het slapen gaan (zo ver mogelijk) op te lossen, bijvoorbeeld door er met anderen over te praten.

Sommige mensen die slecht slapen, denken dat slaappillen de oplossing zijn. Ze realiseren zich niet dat de meeste slaappillen verslavend kunnen zijn. Slaappillen werken meestal maar kort, zo'n 2-3 weken. Voordat u grijpt naar medicijnen, kunt u zich beter inspannen om in het juiste slaap-waakritme te komen. Enkele simpele tips kunnen hierbij helpen:

- Gebruik de slaapkamer alleen waarvoor deze bedoeld is: rusten en slapen. Dus geen tv op de slaapkamer.
- Verlaat de slaapkamer als u de slaap niet kunt vatten en ga dan ergens anders muziek beluisteren of een boek lezen.
- Sta altijd op vaste tijden op, ook als u zich dan nog niet uitgerust voelt.
- Ga ook altijd op vaste tijden naar bed. Uw lichaam raakt zo geprogrammeerd om dan te slapen.
- Maak u niet te veel zorgen en wind u niet op als u de slaap niet kunt vatten. Dan wordt slapen een obsessie. Piekeren maakt dat u nog minder slaapt. Het is beter om u zelf voor te houden dat u ligt en daardoor toch rust.
- Bereid u voor op de slaap en doe de laatste twee uur voordat u gaat slapen geen inspannende bezigheden.
- Bedenk dat u van alcohol (> 2 glazen) weliswaar goed inslaapt, maar slecht doorslaapt. U zult onrustiger slapen, eerder wakker worden en minder uitgerust ontwaken.

## 5 Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen

Uit onderzoek blijkt dat gelukkige oudere mensen in hun leven niet minder tegenslagen hebben gehad dan ouderen die zich ongelukkig voelen. Buiten beschouwing gelaten de mensen die met evenredig veel verdriet en tegenslagen te maken kregen en mensen die in hun vroege jeugd veel te weinig mensen kenden die echt om hen gaven. Het verschil tussen gelukkige en ongelukkige ouderen zit hem gemiddeld genomen vooral in de wijze waarop de personen met tegenslagen zijn omgegaan.

Ieder mens krijgt in zijn leven zijn portie verdriet of zoals het gezegde luidt 'ieder huisje heeft zijn kruisje'. Het is natuurlijk en gezond bij elk groot verlies en elke ingrijpende gebeurtenis een moeilijke periode door te maken en te rouwen, probeer daarna echter de balans op te maken en kijk of er voor u ook iets positiefs of leerzaams aan te ontdekken valt.

## 6 Koester vriendschappen en onderhoud uw contacten

Er zijn overtuigende bewijzen dat contacten en relaties met andere mensen net zo belangrijk zijn voor onze lichamelijke en psychische gezondheid als goede voeding en voldoende beweging.

Waarom zijn contacten met anderen zo belangrijk? Er zijn meerdere redenen voor:

- We hebben de aanwezigheid van anderen nodig om te horen of we er goed uitzien, om onze plannen, sores en succesjes mee te delen, om advies te vragen, bijvoorbeeld of we naar de arts zullen gaan, om de kracht op te kunnen brengen een dieet te volgen, of om ons aan andere leefregels te houden. De ander biedt ons de mogelijkheid om hem of haar deelgenoot te maken van plezierige en minder plezierige zaken; en om daarover gevraagd of ongevraagd feedback te ontvangen. Deze informatie kan de persoon bewust maken zodat hij zijn gedrag kan corrigeren.

- De aanwezigheid van anderen zorgt ervoor dat we onze aandacht buiten onze eigen persoon richten. Er zijn heel wat aanwijzingen dat te grote, te langdurige ik-gerichtheid op termijn ziek maakt. Is die oriëntatie te eenzijdig op de binnenwereld gericht, dan is het beter om de focus wat meer te verleggen naar de (levende) buitenwereld, want dat bevordert de gezondheid.
- Voor veel mensen vormt een ander of anderen een doel om voor te leven. Niet zelden hoort men dat personen die op een gegeven moment 'levensmoe' waren, beweren dat ze tijdens hun moeilijke periode waarin zij zelfdoding overwogen, daarvan afzagen vanwege de partner, de kinderen, de ouders, een goede vriend(in) of iemand anders. Maar ook voor niet-suïcidale personen geldt vaak dat bepaalde dierbare personen de belangrijkste bron vormen voor zin.
- Andere mensen zijn nog om een andere reden essentieel voor ons bestaan: iemand die niet ten minste een belangrijk persoon heeft die aan hem/haar denkt, is afgesloten van de wereld. De mens is voor alles een sociaal wezen. Contacten met anderen bevestigen dat we erbij horen.
- Er zijn aanwijzingen dat contacten met anderen ervoor zorgen dat de productie van een stofje in onze hersenen (beta-endorfine) gestimuleerd wordt en dat zorgt voor een gevoel van welbevinden.
- Contacten met anderen maken ook een lichamelijk contact mogelijk, waar mensen vanaf de geboorte behoefte aan hebben: lichamelijk contact, knuffelen, strelen. Bekend is dat dit contact onze bloeddruk onmiddellijk doet dalen.

## **7 Denk regelmatig aan alles waar u dankbaar voor of trots op bent**

Ieder mens streeft naar geluk. Tijdens mijlpalen in het leven (zoals bij het trouwen), bij oud en nieuw jaar en bij verjaardagen wensen we elkaar steeds geluk toe. Ondanks dat we geluk zo belangrijk vinden, zijn we niet vaak bezig met de vraag hoe we ons geluk kunnen vergroten. Op school is er voor de vraag 'hoe word ik gelukkig?' nauwelijks aandacht.

De beroemde Amerikaanse hoogleraar Martin Seligman, grondlegger van de positieve psychologie, onderzocht wat mensen zelf kunnen doen om gelukkiger te worden. Samen met een aantal collega-onderzoekers bedacht hij zes oefeningen. Elk van deze oefeningen liet hij door honderd personen uitvoeren. Zowel voor als na de oefening werd het humeur of de stemming van de personen gemeten. Een maand later werd nog eens gemeten hoe iedereen zich voelde. Drie van deze oefeningen bleken er voor te zorgen dat proefpersonen zich langdurig minder gedeprimeerd voelden en gelukkiger waren. Het gaat om de volgende drie oefeningen:

- Dankbaarheid tonen. Schrijf een persoon een brief waarin u alsnog uw dank betuigt.
- Positieve gebeurtenissen signaleren. Schrijf een week lang iedere avond drie positieve gebeurtenissen van die dag op. En bedenk waarom deze goede dingen hebben plaatsgevonden.
- Sterke kanten benutten. Schrijf uw beste eigenschappen op. Bedenk nieuwe manieren om deze eigenschappen te benutten en gebruik ze een week lang dagelijks.

## **8 Streef ernaar om te zorgen voor mensen of dieren**

Zorgen is goed voor onze gezondheid. Zo heeft onderzoek aangetoond dat oudere mannen die zorgen voor hun hulpbehoevende partner, gemiddeld twee jaar langer leven dan niet-zorgende mannen. Vrouwen worden gemiddeld ouder, omdat zij meer energie stoppen in zorgen, bijvoorbeeld door op hun kleinkinderen te passen.

Zorgen geeft - mits het niet te veeleisend is - niet alleen doel, zin en structuur aan het leven, maar heeft ook een positief effect op het immuunsysteem.

Ook zorgen voor een huisdier heeft een positief effect op onze gezondheid. In het bijzonder in situaties wanneer we wat extra kwetsbaar zijn, dit wil zeggen als we te maken krijgen met ziekte of tegenslag of als we alleen leven en weinig hechte banden hebben met anderen.

Mensen met een huisdier, zoals hond of poes, hebben als ze onder druk komen te staan gemiddeld een lagere hartslag. Na een stressvolle gebeurtenis zal hun bloeddruk weer sneller dalen. Ze hebben ook een grotere kans om een hartoperatie of andere zware medische ingreep te overleven. Studies onder ouderen hebben aangetoond dat degenen die huisdieren hebben, minder kans hebben op een depressie, beter in staat zijn om alleen te leven en actiever zijn dan hun leeftijdgenoten zonder huisdieren.

## **9 Wees matig met eten en eet minstens tweemaal per week vis**

Veel mensen eten omdat ze honger hebben en deze willen stillen. Anderen eten uit gewoonte, weer anderen omdat ze het niet laten kunnen en eten zo lekker vinden. Velen staan niet of nauwelijks stil bij de vraag welk voedsel en hoeveel voedsel goed is voor hun gezondheid. Dat is jammer, want verkeerde voedselkeuze en te veel eten kan op termijn een dodelijke combinatie zijn. Te veel eten - met name vet en suiker- en te weinig vitamines zijn belangrijke oorzaken van zwaarlijvigheid, een te hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, hart en vaatlijden en diabetes. Eenzijdige voeding en/of te veel eten is ook de nummer één oorzaak van kanker (de nummer 2 is roken). Overgewicht en (chronische) ziekten zoals hart- en vaatlijden, diabetes en kanker hebben een negatief effect op de ervaren levenskwaliteit en verhogen de kans op het krijgen van psychische ziektes, zoals depressies.

Door de constante beschikbaarheid van voedsel en de verlokkingen van de reclame, is te veel eten een belangrijke bedreiging voor onze gezondheid.

### **Wat is een gezond eetpatroon?**

Om overgewicht en bijkomende klachten te voorkomen, is het raadzaam om bij elke maaltijd niet meer dan 70% van de hoeveelheid voedsel die we kunnen innemen, te nuttigen. Door langzamer te eten en te genieten van het eten kan men dan toch met een verzadigd gevoel van tafel.

Bij het samenstellen van de maaltijden, is het raadzaam om tenminste twee keer in de week vis te eten. Sinds een paar jaar is bekend dat mensen die een visrijk dieet gebruiken, minder vaak lijden aan een depressie. Nieuw onderzoek toont aan dat een vetzuur dat aangeduid wordt met de term EPA hiervoor waarschijnlijk verantwoordelijk voor is. Britse onderzoekers gaven een groep patiënten met chronische (hardnekkige depressie) een dagelijkse dosis EPA. Na drie maanden rapporteerden tweederde van deze groep een reductie van 50% van hun symptomen - met name gevoelens van somberheid, onvermogen om te werken, slapeloosheid en een verlaagd libido. Al deze patiënten hadden voorheen de gebruikelijke behandelmethodes gehad via antidepressiva (Prozac of klassieke antidepressiva).

## **10 Geniet van de kleine dingen van het leven**

In het calvinistische Nederland was genieten vroeger taboe. 'In het zweets des aanschijns zult u uw brood verdienen.' De beloning zou volgen in het hiernamaals. De tijden zijn veranderd. Voor menigeen is genieten nu zelfs het hoofddoel geworden van het leven. Hoe men over dit laatste ook mag oordelen, genieten is wel goed voor onze psychische en lichamelijke gezondheid, zo weten we nu. Alle lichaamsfuncties hebben er profijt van, bovendien zorgt het voor een positieve stemming. Het is een anti-gif tegen (de dreiging) van sombere gevoelens.

Een essentieel onderdeel van een veel toegepaste en succesvolle therapie van depressie is dan ook het geleidelijk opvoeren van bezigheden waar men van geniet. Omdat niet alleen mensen met een depressie maar iedereen baat kan hebben bij meer genieten, volgt nu een beschrijving hoe dat in zijn werk gaat. De beschrijving is zo praktisch dat u, mocht u dat willen, er meteen mee aan de slag kunt gaan.

### **Hoe kan ik meer van het leven genieten?**

Genieten is vrij persoonlijk. De een geniet veel van een wandeling in de natuur, de ander zoekt liever de drukte op van de markt, de kermis of het volle voetbalstadion. Om meer van het leven te genieten is het van belang dat men eerst nagaat waar men van geniet.

Maak een lijst met activiteiten die u plezierig vindt of plezierig zou kunnen vinden. Lees de activiteiten daarna nog eens door en kruis de activiteiten aan die voldoende doet of meemaakt.

Door het bezig zijn met de lijst krijgt u een idee of u voldoende plezierige activiteiten onderneemt in uw leven.

Als u vindt dat u te weinig plezier in uw leven hebt, kunt u proberen de frequentie van de door u als plezierig ervaren bezigheden te verhogen. Uiteraard dient u wel steeds de realiteit voor ogen te houden. Bedenk bij dit alles dat genieten niet een kwestie is van kwantiteit maar van kwaliteit. Als u van een kopje koffie houdt, dan is het niet zo dat twee kopje koffie meer genot brengen dan één kopje. Meestal is het zelfs andersom. Van allerlei zaken geniet u vaak meer als u matigheid betracht.

# Tien stappen 'Fit in je hoofd - goed in je vel'

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be), waar ook meer informatie over dit thema te vinden is

## 1 Vind jezelf oké

Misschien probeer je te hard door iedereen gewaardeerd te worden, de perfectie na te streven of alles onder controle te hebben. Dat is een onmogelijke strijd. Je hoeft helemaal niet perfect te zijn. Niemand is het. Je bent uniek en verdient respect zoals je bent. Ook al zou je dat wel willen, veranderen kun je niet zomaar. Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent. Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.

### Waarom mezelf oké vinden?

Jezelf aanvaarden is belangrijk. Wie zichzelf niet aanvaardt, voelt zich minderwaardig en kan zich daardoor niet gelukkig voelen. Veel mensen zijn ongelukkig omdat ze willen voldoen aan onrealistische verwachtingen. Laat je echter niet doen door een samenleving die van ons verwacht dat we allemaal mooi, slim, sexy, gezond, gelukkig en rijk zijn. Dat is niet mogelijk. Hou dus op met vergelijken. Er zijn toch altijd mensen die beter, mooier, slimmer of rijker zijn dan jij. Doe er dus niet alles aan om beter te worden dan een ander, maar aanvaard jezelf.

### Een gebrek aan zelfvertrouwen?

Mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen denken doorgaans zeer negatief over zichzelf. Omdat ze zich zo focussen op het negatieve, krijgen ze nog een lager gevoel van eigenwaarde. Heel vaak vergelijken ze zich met anderen en voelen zich daardoor onzeker. Ze denken dan voortdurend dat ze minder, slechter, lelijker of dommer zijn.

Mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen zijn ook steeds bezig met het lezen van de gedachten van anderen. Ze interpreteren daarbij alles als een teken van afwijzing. Als iemand hen voorbij loopt, denken ze bijvoorbeeld zoiets als: "Zie je wel dat hij/zij mij niet mag, hij/zij kijkt niet eens naar mij! Ach ja... ik zie er toch niet goed uit, dus waarom zou hij/zij naar mij moeten kijken?" Zoals je merkt denken mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen zeer zwart-wit. Ofwel ben je een succes ofwel ben je een mislukking.

Negatieve gedachten over jezelf zorgen ervoor dat je niet snel nog contact met iemand zal zoeken. Op die manier is er ook niemand die je van die negatieve gedachten kan af helpen. Integendeel, door je terug te trekken, worden je negatieve gedachten alleen maar sterker. Iemand die zich goed in zijn vel voelt, zichzelf respecteert en aanvaardt, krijgt vanzelf een positief zelfbeeld en zal makkelijker nieuwe mensen aanspreken.

### Geloof in jezelf

Schaam je niet. Focus je niet alleen op je beperkingen, maar ga ook uit van je krachten. Denk positief. Er zijn vele zaken waar je echt goed in bent. Ga daarom maar eens na wat jou bijzonder maakt. Iedereen kan aantrekkelijk zijn. Misschien ben je heel handig of heel grappig. Misschien ben je zeer verstandig of ben je enorm sportief. Of ben je misschien een muzikaal talent? Een kei in je vak? Zoek iets waarin je goed bent, en probeer met die eigenschap naar anderen toe te stappen.

Weet dat je dikwijls veel te streng bent voor jezelf. Anderen bekijken je doorgaans veel positiever dan je denkt. Dit komt omdat zij zich echt niet blindstaren op dat tekort van jou. Ze schenken aandacht aan jouw totale persoon met al je gebreken én vaardigheden. Probeer dus minder in te gaan op je negatieve gedachten, maar besteed meer aandacht aan de positieve signalen die je van anderen krijgt. Denk niet dat je weet hoe anderen over je denken. Interpreteer reacties van anderen niet steeds negatief.

Soms zijn je tekorten echt vervelend. En ja, het lijkt er soms op dat het voor jou echt moeilijk is om te geloven dat je waardevol bent. Ook al zou je dat zo graag willen, veranderen gaat niet zomaar. Dat wil daarom niet zeggen dat je je hier zomaar bij moet neerleggen. Je kan je dan misschien niet zelf veranderen, maar je kan wel je houding veranderen. Sluit je niet op, maar wees open en laat je zien.

### Vertrouwen hebben in jezelf komt er niet zomaar

Het is het resultaat van een lang leerproces. Bepaalde ervaringen kunnen er echter voor zorgen dat het vertrouwen in jezelf vermindert. Mogelijk gevolg? Negatieve gedachten en een tekort aan zelfvertrouwen. Maar wat je hebt aangeleerd, kan je ook afleren. Hoe? Door op een andere manier te leren kijken naar jezelf, naar de anderen en naar de wereld.

Een voorbeeld. Je kan jezelf lelijk vinden, maar toch merken dat je een compliment krijgt over hoe goed je er vandaag wel uitziet. Nu kunnen er twee zaken gebeuren: ofwel je blijft bij je overtuiging dat je lelijk bent, ("Het is puur toeval dat ik een compliment krijg want hij/zij meent het toch niet"); ofwel je stelt je je zelfbeeld bij ("Gezien ik een compliment krijg, zal het dus wel zo slecht nog niet zijn met mij").

Op basis van de reacties van anderen kan je je zelfbeeld bijstellen. Leer jezelf dus zo goed mogelijk kennen en sta open voor veranderingen! Iedereen verandert in zijn leven. Jij bepaalt echter in welke richting je verandert. Als je vooral onthoudt hoe anderen negatief op je reageren, dan word je ongelukkig. Onthou je vooral de positieve zaken, dan ligt de weg naar geluk volledig open.

## 2 Praat erover

In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je hierbij helpen. Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.

### Waarom praten over mijn problemen?

Door met iemand te praten over je zorgen, is er een kans dat de ander jouw probleem kan verhelpen. Hij weet misschien iets waaraan jij nog niet gedacht hebt. Door zijn woorden kan je misschien anders gaan denken over het probleem.

Misschien zegt je gesprekspartner wel iets waarvan je dan denkt:

"Zo had ik nog niet bekeken,"

"Daar had ik nog niet aan gedacht," of

"Inderdaad, ik moet professionele hulp zoeken voor mijn probleem."

Als twee mensen over een probleem denken, dan weten ze doorgaans een stuk meer. Als je weet dat er iemand naar je luistert en begrip heeft voor jouw probleem, dan krijg je het gevoel dat je er niet meer alleen voor staat.

Praten over een probleem, is als het masseren van een pijnlijke spier. Problemen die anders dreigen vast te roesten, worden losgeweekt. Veel wetenschappers komen tot dezelfde conclusie: door woorden te zoeken voor wat er in je omgaat, maak je vage gedachten concreet. Verwarde gevoelens worden ontrafeld en krijgen een naam. Wat zich binnen in je afspeelt, wordt minder bedreigend. Stop je problemen dus niet weg. Lucht je hart als je het nodig vindt. Deel je gevoelens met anderen. Het is een cliché, maar praten helpt echt.

Door te praten over je problemen, bouw je een bepaalde relatie op. Je hebt contact met iemand en dat op zich kan al een leuk gevoel geven. Als je met iemand kan praten, kan het je helpen om minder te piekeren.

### Ik wil wel praten, maar het lukt me niet goed

Misschien denk je dat je niet begrepen zal worden of dat de ander je maar vreemd vindt. Bang om uitgelachen te worden? Dikwijls fluistert je eigen angst je dat in. Het kan immers evengoed dat die ander echt met je meeleeft. Je hebt dan iemand gevonden die jouw kijk op het leven apprecieert en ondersteunt. En net daardoor wordt het voor jou makkelijker om vervelende en verwarrende gedachten bij jezelf te aanvaarden. Als je niet praat over je problemen, dan blijf je er zelf mee rondlopen en raak je misschien geïsoleerd of depressief.

Misschien denk je dat de anderen je een zwakkeling zullen vinden. Je schaamt je voor je probleem en het feit dat je er met iemand wilt over praten. Opnieuw ben je eigenlijk te bang om te praten. Toch moet je het proberen. Je probleem ter sprake brengen is zeker geen zwakte. Integendeel, het vergt moed toe te geven dat het even niet zo goed met je gaat. Anderen zullen je eerlijkheid waarderen en helpen zoeken naar een oplossing.

Als je een schokkende gebeurtenis hebt meegemaakt, kan het gebeuren dat bepaalde beelden je blijven achtervolgen. Je moet die beelden in woorden proberen te gieten. Dat kan door te praten. Wat massief is, moet vloeibaar worden. Wees echter realistisch, als je vindt dat praten niet helpt, dan moet je beroep doen op een professionele hulpverlener.

### Met wie praat ik het best?

Soms lijkt het of er niemand is waarmee je kan praten. Het lijkt er dan op alsof je er alleen voor staat. Dat is niet zo. Kijk rond jou en durf naar mensen toe te stappen. Je vindt vast iemand die naar je verhaal wil luisteren. De eerste zorg zou je eigenlijk moeten kunnen vinden bij je burens, vrienden, familie of collega's. Stap dus niet meteen naar een hulpverlener. Misschien lucht het gewoon op met een bekende te praten. Luisteren en elkaar helpen, dat zou eigenlijk de gewoonste zaak van de wereld moeten zijn. Helaas leven vele mensen een jachtig leven en hebben ze geen tijd meer om echt met elkaar bezig te zijn. Dat is jammer.

Vind je dus toch niemand, dan kan je altijd naar je huisarts stappen. Ook kun je bellen of chatten naar een vrijwilliger van anonieme telefoondiensten. Die staan open voor jouw verhaal en zal jou zeker niet veroordelen. Alles kan je met deze mensen bespreken. Maak er dus gebruik van, ze zijn er voor jou.

Je hoeft niet steeds uren en uren met iemand te praten. Gewoon eens kort je emoties tonen, kan al echt deugd doen. Soms is het heel moeilijk om je gevoel te verwoorden. Soms zal de ander je ook niet goed begrijpen. Check dus of je gesprekspartner je begrepen heeft. Als de ander geen tijd of geen zin heeft om met jou te praten, respecteer dat dan. Dring niet teveel aan, want een zinvol gesprek zal je toch niet bekomen. Begrijp dat niet iedereen altijd tijd voor je heeft. Beschouw dat niet meteen als een afwijzing. Het kan gewoon zijn dat die persoon echt geen tijd heeft. Vraag of hij misschien morgen een moment heeft om eens te praten.

### 3 Beweeg

Pieker jij je soms suf? Het vreet energie. Die spiraal kun je doorbreken. Kies voor een lichaamsactiviteit die je leuk vindt: fietsen, wandelen, sporten,... Je gaat vanzelf minder piekeren en je verhoogt je energiepeil en je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap. Bewegen kan simpel zijn: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen in plaats van de lift.

#### Waarom bewegen?

Er zijn heel wat redenen om te bewegen!

##### Psychische voordelen

- Als je je goed voelt in je lichaam, dan voel je je ook geestelijk beter. Je zal je minder neerslachtig of angstig voelen als je voldoende beweegt.
- Het maakt je energieke, verbetert je humeur en geeft je een prettig gevoel.
- Het is ontspannen voor je geest en kan je ontstressen.
- Na het sporten kan je makkelijker slapen.
- Het geeft betere concentratie.
- Als je een sport kiest die je graag doet, wordt het vast een succes. Deze ervaringen fleuren je op en zorgen voor een goed zelfbeeld.

##### Lichamelijke voordelen

- Je vermindert de kans op hart- en vaatziekten, maar ook op ziekten of aandoeningen zoals diabetes, kanker, verhoogde bloeddruk of botontkalking.
- Bewegen verlaagt je totale vetgehalte in je bloed en verbetert de verhouding tussen goede en slechte cholesterol in je lichaam.
- Terwijl je gewrichten versoepelen, versterken je spieren en botten.
- Je adrenaline verbetert en de elasticiteit van je longen neemt toe.
- Het gaat beter met je spijsvertering.
- Je uithoudingsvermogen bij fysieke inspanningen neemt toe.
- Beweging maakt het makkelijker om je gewicht onder controle te houden.

##### Sociale voordelen

- Je ziet vrienden, familie, burens, collega's,...
- Je leert nieuwe mensen kennen die eenzelfde interesse delen. Je isolement wordt doorbroken.
- Als je een ploegsport kiest, maak je deel uit van een groep die zich samen inzet voor een goed resultaat. Dat geeft en doet deugd.
- Als je afsprekt met vrienden om te sporten, word je gestimuleerd om de deur uit te gaan, zelfs als je er al eens minder zin in hebt. Heb je geen sportieve vrienden? Zoek dan contact met een sportvereniging.
- Jezelf opleggen om de deur uit te gaan en te sporten is de belangrijkste en vaak ook de moeilijkste stap. Hou vol!

#### Hoe en wanneer moet ik bewegen?

Volgens Van Dale betekent bewegen het van plaats, stand of houding veranderen. Dat kan toch niet moeilijk zijn? Juist! Vandaar dat beweging eigenlijk een vast deel zou moeten zijn van je levensstijl. Sommige mensen willen graag sporten, maar ze vinden er niet meer de tijd voor. Weet dat je je leven niet volledig hoeft om te keren of te herorganiseren om voldoende te bewegen. Beweging zit vaak in de kleine dingen. Hier zijn enkele voorbeelden:

- Maak eens een middagwandeling.
- Werk wat in de tuin, was eens zelf de auto, laat eens wat meer de hond uit,...
- Stap eens een halte vroeger uit de bus of -metro en doe het laatste stuk te voet.

Het komt erop neer om minder passief te leven. Denk eraan dat je om voldoende te bewegen echt geen atleet moet zijn. Als je dagelijks een half uur matig intensief beweegt, is dat eigenlijk al voldoende. Matig betekent dat je hartslag versnelt, maar dat je nog makkelijk met iemand kan praten. Je mag het dus rustig aan doen. Stelselmatig een beetje bewegen helpt een pak meer dan even heel intensief bewegen. Kies daarom een vorm van bewegen waar je plezier aan beleeft. Dat helpt je om het lang vol te houden. Bouw regelmaat in je bewegingsactiviteit en zoek geen excuses om het een keer over te slaan. Bewegen vereist een zekere discipline.

##### Volwassenen van 20-64 jaar

- Zij zouden vijf maal per week 30 minuten matig intensief moeten bewegen.
- Daarbovenop zouden ze twee à drie keer per week oefeningen moeten doen om de kracht, lenigheid en botstatus te behouden of te verbeteren.

##### Senioren van 65 jaar en ouder

- Zij zouden elke dag lichte tot matige fysieke activiteiten moeten doen.
- Daarbovenop zouden ze drie keer per week oefeningen moeten doen om de spierkracht, lenigheid, evenwicht en oog-handcoördinatie te behouden of te verbeteren.

De bewegingsactiviteit hoeft niet in één keer te gebeuren. Ook kortere periodes waarin je bijvoorbeeld de trap neemt, een wandeling maakt of huishoudelijk werk doet, kunnen een positief effect hebben op de gezondheid. Werk bij voorkeur met minimumblokken van tien minuten.



## 4 Probeer iets nieuw

Misschien droom je ervan Chinees te leren? Of wil je de tango leren dansen? Je hoeft geen kunstenaar te zijn om iets nieuws te creëren. Iedereen kan iets maken of onder de knie krijgen. Je huis opnieuw inrichten, bloemschikken, een taart bakken, een leuke email versturen, iemand aan het lachen maken. Doe iets of maak iets. Gebruik je fantasie. Zo krijg je het gevoel dat je uniek bent en dat je leeft.

### Het gevoel dat je écht leeft

Nieuwe ervaringen, nieuwe prikkels! Iets nieuw doen of iets nieuw leren, zorgt ervoor dat je horizon verruimt. Je kunt er ook andere mensen door leren kennen. Geen paniek: je hoeft geen meesterwerk te creëren of je hoeft geen vreemde dingen te doen. Een boeket veldbloemen schikken, een origineel gerecht bedenken, een brief schrijven, een cartoon tekenen,... Inderdaad, het zijn misschien kleine dingen, maar ze kunnen toch een nieuwe wereld voor je openen! Het zijn allemaal zaken die je zelf kunt doen en die je het gevoel kunnen geven dat je écht leeft.

### Vat krijgen op de wereld om je heen

Hoe meer vaardigheden je verwerft, hoe meer je ze met elkaar kunt combineren waardoor je nog creatiever wordt. Door dingen te doen of zaken te maken, kun je trots zijn op jezelf. Je krijgt het gevoel dat je zelf de dingen bepaalt en dat je leven niet volledig van anderen afhankelijk is. Door nieuwe vaardigheden aan te leren krijg je dus meer vat op de wereld om je heen. Je krijgt het gevoel dat je er echt bij hoort! Dat is allemaal erg belangrijk voor je zelfbeeld.

### Geef niet te snel op

Iets bijleren betekent niet alleen dat je een vaardigheid of een inzicht onder de knie krijgt. Het betekent vooral dat je zinvol bezig bent. Als je iets leert, dan leer je ook iets over jezelf. Elk begin van een nieuwe activiteit veronderstelt immers een zoektocht: wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik, waarom wil ik dit,... Inderdaad, iets nieuws leren kan in het begin frustrerend zijn. Maak je echter niet te veel zorgen. Iets bijleren is voor iedereen in het begin moeilijk. Geef niet te snel op, want achteraf zul je des te meer tevreden zijn over jezelf.

### Twee zaken om niet te vergeten!

Denk je dat je het niet zal kunnen? Denk je dat iets nieuws leren niets voor jou is? Onthoud dan vooral twee zaken.

#### 1 Geniet van de dingen die je goed kunt

Nieuwe vaardigheden aanleren doe je eigenlijk al van in de wieg. Je leert onophoudelijk bij! Je bent al een ervaringsdeskundige! Geniet van tijd tot tijd eens van de dingen die je goed kunt. Vergeet immers niet dat al wat je nu kan, je ooit eens geleerd hebt!

#### 2 Doe wat je graag doet

We hebben het hier niet persé over het leren van moeilijke rekensommen of van moeilijke taalopdrachten. Dat kan natuurlijk, maar het belangrijkste van het leren is dat je zinvol bezig bent en dat je er de sleur van je leven mee kunt doorbreken. Je hoeft niet noodzakelijk iets te kunnen of te doen met de opgedane kennis of vaardigheden. Doe vooral iets wat je graag doet. Levenslang leren moet plezierig blijven. Anders haak je toch af.

### Zoek het niet te ver

Soms willen mensen wel iets nieuws doen, maar weten ze niet goed hoe ze dat dan moeten doen. Let er vooral op dat je zelf beslist wat je wil. Wat een ander graag doet, hoeft niet persé hetzelfde te zijn als wat jij graag doet. Je bent uniek en je hebt eigen talenten (zie stap 1). Zoek het niet steeds te ver. Je kan bijvoorbeeld iets nieuws doen door je huis eens te reorganiseren. Je kan zowel in je eentje creatief zijn, als in groep. Mensen leren al doende, via zelfstudie of in groep. In Vlaanderen zijn er heel veel avondcursussen die je kunt volgen. Waarom schrijf je je niet eens in voor een cursus over iets dat jou erg interesseert?

### Wees realistisch en ga niet over één nachtje ijs

Ga eerst na of wat je wil doen of wat je wil leren wel voldoende past bij je leerwens, je leerstijl, je doelstelling, je verwachtingen, je sociale en financiële omstandigheden. Creatief zijn kan je echter ook op elk moment van de dag! Heb je bijvoorbeeld een agenda die je niet meer in de hand hebt? Wees dan creatief en goochel met je tijdsindeling. Voor je het weet ben je weer meester over je eigen tijd. Vind je je kledij te saai? Ga voor iets nieuws en zoek naar kledij die jou opnieuw doet stralen! Ben je de weg naar je werk of naar je woning beu? Sla dan eens een andere weg in en wie weet ziet je wereld er plots anders uit.

## 5 Reken op je vrienden

Zolang je het zelf niet zegt, kunnen je vrienden ook niet weten hoe jij je voelt en hoeveel behoefte je hebt aan contact. Heb je het moeilijk, dan kost het meer energie om naar hen toe te stappen. Toch moet je het doen. Er is niets dat meer kracht geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen. Mensen genoeg: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden. Met iedereen deel je wel iets. Sociale contacten houden je in leven.

### Waarom vrienden maken?

Er is een spreekwoord dat zegt "Beter één goede vriend dan tien kameraden."

Dat klopt niet helemaal.

Hoe minder sociale contacten je hebt, hoe meer je ervan verwacht. Dat betekent dat je die contacten onder druk zet met het risico dat ze zullen afspringen. Het is belangrijk om altijd nieuwe vrienden te blijven maken. Er vallen immers om allerlei redenen mensen uit je vrienden- en kennissenkring weg. Leef daarom met een open geest: oordeel en veroordeel niet te snel. Er duiken altijd mensen op met wie je het kunt vinden. Zorg daarom voor een breed netwerk: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden,... Bij de één kan je terecht met je zorgen, bij de ander gewoon voor een leuke babbel.

Hoe meer mensen je kent, hoe meer kans om gevoelens te delen, steun te vinden, frisse ideeën op te doen,... Het is dus goed om te variëren. Je mening over het leven zal er trouwens ook minder snel door vastroesten. Van veel vrienden blijf je soepel! Natuurlijk moet je ook hier doseren en ervoor zorgen dat je jezelf niet overlaadt met kameraden, verre vrienden en kennissen.

### Waarom vrienden maken en houden?

Vrienden kunnen je helpen om betekenis te geven aan je ervaringen. Door erover te praten met iemand die je goed begrijpt, krijgen veel zaken zin. In je eentje betekenis verlenen aan het leven is een zware opdracht. Je bent sneller uit je evenwicht. Ergens bijhoren is daarom essentieel.

Uit onderzoek blijkt steeds vaker dat iemand die goed geïntegreerd is in zijn omgeving langer leeft: hij leeft gezonder, voelt zich beter, heeft minder lichamelijke en psychische ziektes,... Onderzoek toont ook aan dat hoe ouder je wordt, hoe belangrijker de fysiek nabije contacten zijn. Voor oudere mensen zijn de burens de belangrijkste contactpersonen.

Onderhoud dus je relaties, bijvoorbeeld door een nieuwjaarskaart of verjaardagskaart te sturen. Probeer regelmatig contact met elkaar te hebben. Als je hem/haar niet kunt zien, stuur dan een brief, e-mail, sms of bel gewoon eens.

Vergeet ook je losse contacten niet. Een hand opsteken kost je niets. Knik ook eens goedendag tegen een vreemde. Dat doet deugd.

### Echte vriendschap?

Met vrienden kan je praten. Ze steunen je en geven je het idee dat je er niet alleen voor staat. Vrienden helpen jou ook om jezelf te aanvaarden. Als anderen jou de moeite waard vinden, waarom zou jij je dan zelf niet de moeite waard vinden?

Vriendschap kan je niet kopen, maar wel 'verdienen'. Steun gerust op iemand anders, maar zorg ervoor dat vrienden ook op jou kunnen rekenen. Hou het allemaal wat in evenwicht: maak geen misbruik van iemands inzet en overstelp anderen ook niet met de jouwe. Durf een beroep te doen op je vrienden, maar begrijp ook dat ze niet altijd tijd voor je hebben.

Echte vrienden wijzen je al eens terecht, maar dat is nodig voor je eigen welzijn. Ze hebben immers het beste met je voor. Ze luisteren naar je, aanvaarden je en oordelen niet te rap. Denk dus goed na voor je een vriend afschrijft. Ook zij maken fouten en hebben je nodig. Vriendschap is wederzijds.

## 6 Durf nee zeggen

Op lange termijn loont een nee. Nee tegen een glas te veel, nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Pas als je nee durft zeggen, krijg je respect. Als nee kan, wordt ja een woord waar je plezier aan beleeft. Dan geeft ja je de vrijheid om echt te genieten.

### Nee tegen de ander

Nee zeggen tegen iemand die je graag ziet, vraagt kracht. Als dat niet lukt, word je boos op jezelf en op de ander. Je voelt je dan nog slechter. Inderdaad, het kan moeilijk zijn om nee te zeggen tegen je partner, een vriend of een collega. Vaak zeg je gewoon ja om van het gezeur af te zijn of omdat je energie op is of gewoon om hem/haar te plezieren. Soms moet je daardoor wel dingen doen waar je zelf geen zin in hebt. Je hebt dan het gevoel dat de anderen teveel je leven bepalen.

Weet dat een nee heel bevrijdend kan werken voor jezelf én voor de anderen. Mensen ervaren personen die geen nee durven zeggen dikwijls als een blok aan het been. Ze vinden hen zwak omdat ze in hun plaats moeten denken. Er is niets mis met eens wat meer op te komen voor jezelf. Mensen zullen jou waarderen als een persoon met een eigen mening.

### **Nee tegen jezelf**

Wie zich niet goed in zijn vel voelt, kan niet echt genieten van het leven. Kunstmatige genotsmiddelen (alcohol, drugs, nicotine, voeding, pornografie) geven je het idee dat je wel kan genieten. Je lijkt dan wel herboren. Maar je merkt gauw genoeg dat het niks verandert. Dat komt omdat je lichaam aan genotsmiddelen went. Je hebt dan steeds meer of sterkere middelen nodig. Je verliest de controle. Wat je nodig hebt is een krachtig Nee! Als je daarin slaagt, voelt dat als een echte bevrijding. Ook passies kunnen snel een verslaving worden. Zo kan je dwangmatig sporten of gokken. Omdat een verslaving een vrij complex probleem is, doe je best een beroep op een professionele hulpverlener.

### **Wees bewust van wat je doet**

Als je geen nee kan zeggen, probeer je dat vaak voor je omgeving, maar ook voor jezelf te verbergen. Je denkt dat je jezelf in de hand hebt, maar eigenlijk heeft het middel, de passie of de ander de controle overgenomen. Je zegt tegen jezelf dat het je eigen keuze is en dat je het wel allemaal zelf in de hand hebt, maar in de grond weet je dat het niet zo is. Als je geen nee meer kan zeggen, ben je verslaafd. Ontwennen en nee leren zeggen is dan voor jou een bevrijdingsproces. Achteraf voel je je immers een stuk vrijer.

Probeer je zoveel mogelijk bewust te zijn van wat je doet: weet wat je eet, weet wat je drinkt, weet hoe je leeft en weet waarom je iets doet. Laat je ook niet van de wijs brengen door onze consumptiemaatschappij die ons vooral wil aanzetten om te kopen en die teveel de zaken voorstelt alsof er geen risico's zouden zijn.

Als je je niet goed voelt, verlies je snel de kracht om nee te zeggen tegen elke verleiding: een sigaret, een glas of een niet zo nuttige aankoop. Omdat je hebt toegegeven aan de verleiding, voel je je nog slechter. Investeer in jezelf. De tien stappen helpen je om je geestelijke gezondheid weer op te krikken.

### **Een gezonde leefstijl**

In stap 3: Beweeg hadden we het over het nut van bewegen. Fit in je hoofd word je ook door te letten op een gezonde levensstijl in het algemeen. Wie psychische problemen wil voorkomen, moet zich bijvoorbeeld ook bewust zijn van zijn voedings- en drinkgewoonten. Dat betekent dat je zou moeten kunnen nee zeggen tegen teveel alcohol, ongezonde voeding of nicotine.

Natuurlijk doet een pintje deugd en is een zakje friet heerlijk. Overdrijf gewoon niet. Stel je leven niet in functie van alcohol, fastfood of nicotine. Overdaad schaadt

## **7 Ga ervoor**

Durf je te engageren. Als je opgaat in een activiteit, vergeet je de beslommeringen en krijg je het gevoel dat je leeft. Er zijn 1001 manieren om uit jezelf te breken: een film bekijken, vrienden opzoeken, een recept uitproberen, je dochter helpen bij een huistaak, voetballen, vrijen, poetsen, toneelspelen, actief zijn in een vereniging. De groep zorgt ervoor dat kunt opgaan in een activiteit en de activiteit helpt je om bij de groep te horen.

### **Waarom zou ik mij voor iets moeten inzetten?**

Dikwijls is het leven lastig, moeilijk en pijnlijk. Niet alles in het leven is te verklaren of is simpel op te lossen. Het is niet altijd even makkelijk om dit te aanvaarden. Als je veel negatieve ervaringen hebt meegemaakt, dan blijf je daarmee rondlopen. Dat is normaal. Helaas kan het ook gebeuren dat je aan niets anders meer kan denken. Je kan de knop niet meer afzetten. Je piekert je dan suf.

Kan je daar iets tegen doen? Natuurlijk!

Probeer je aandacht op iets anders te richten dan op je problemen. Dat lijkt simpel, maar probeer het eens. Breek uit jezelf! Op die manier verplicht je jezelf om je op iets anders te concentreren. Door in iets op te gaan, neem je afstand van je moeilijkheden. Daardoor doorbreek je je gepieker en ontspan je meer.

Om je fit in je hoofd en goed in je vel te voelen, heb je vaak anderen nodig. Ze helpen je immers om je leven zin te geven. Als je iets voor een ander doet, dan help je meteen ook jezelf. Door het contact met anderen ervaar je betrokkenheid. Die verbondenheid is een belangrijke bescherming tegen vele ziekten. Het contact met anderen leert je de zaken ook te relativieren. Je zal immers snel zien dat iedereen zijn problemen heeft en dat veel mensen heel creatief omgaan met minder leuke gebeurtenissen. Wissel ervaringen uit en je merkt meteen dat je je gepieker en somberheid beter kan relativieren.

### **Hoe zet ik mijn gedachten stop?**

Ben jij iemand die piekert? Iemand die constant nadenkt en maar niet tot een oplossing komt? Onthoud twee zaken:

- Weet dat denken normaal gezien gericht is op het vinden van een oplossing. Het is logisch opgebouwd en beperkt zich in de tijd. Door te denken krijg je nieuwe inzichten, perspectieven en dat geeft je rust. Als je echter piekert, dan vertrek je van veronderstellingen, vooroordelen en onrealistische verwachtingen. Een negatieve afloop van de gebeurtenissen wordt bijvoorbeeld gezien als een haast zekere uitkomst. Dat veroorzaakt onrust, angst en spanningen. Piekeren is vaak iets dat terugkomt bij heel wat ziektebeelden: angst, depressie, dwanghandelingen,...
- Tegen piekergedrag kun je je wapenen! De opdrachten bij deze stap kunnen helpen om met piekeren om te gaan. Of lees meer over piekeren.

### **Uit jezelf breken? Ja! Waar, wanneer en hoe?**

Ervoor gaan, vergt moed. Je moet durven om je te engageren. Probeer het! Je zal zien dat het je kan helpen.

Zoek het vooral niet te ver. Eigenlijk liggen de kansen voor het grijpen: in je gezin, buurt, gemeente, vriendenkring,... Mis je inspiratie? Kies dan bijvoorbeeld voor iets waar je vroeger veel plezier aan beleefde. De kans is groot dat het plezier terugkomt.

Laat de wereld niet aan jou voorbij gaan. Doe iets! Wees betrokken bij de gebeurtenissen rondom je. Kruip in het verenigingsleven, doe vrijwilligerswerk, neem belangeloos je verantwoordelijkheid op in een politieke partij, sportclub,... Kies iets waarvoor je je wilt inzetten. Als je je verantwoordelijk voelt, dan gaat je aandacht naar positieve zaken. Engagement geeft je contact met iets tastbaars. Dat geeft rust.

## **8 Durf hulp vragen**

Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis. Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar vormt het bewijs dat je jezelf kunt redden. Hulp vragen is dus helemaal oké. Je zult ervaren hoeveel deugd het doet dat iemand anders met je meedenkt en je helpt zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor het best kunt aanspreken.

### **Waarom zou ik hulp vragen?**

Als je hulp vraagt, dan kan je samen met anderen zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Er kan dan een grote last van je schouders vallen. Dit kan deugd doen voor jezelf, maar ook voor anderen. Die anderen zijn immers opgelucht omdat ze niet meer moeten proberen om je gedachten te lezen. Eens ze weten wat er met je scheelt, kunnen ze zich spontaner gedragen en zich zelfzekerder voelen in je gezelschap.

Veel volwassenen denken dat ze alles alleen moeten kunnen en dat ze geen vragen meer mogen stellen. Ze denken dat ze hun emoties niet meer mogen tonen. Onterecht. Omdat de wereld zeer complex is en iedereen wel eens problemen heeft, is het zeer normaal dat je hulp vraagt of je emoties toont. Je moet niet alles proberen alleen te doen en je hoeft zeker ook niet al je gevoelens in te slikken.

Weet dat hulp vragen iets anders is dan hulpeloos zijn. Hulpeloze mensen zeggen: "Ik kan dat niet", en wachten tot iemand spontaan hulp biedt. Omdat we leven in een complexe en jachtige wereld waarin iedereen wordt opgeslokt door zijn bezigheden, vinden mensen dikwijls niet meer de tijd om naar elkaar te luisteren. Als je dus hulp nodig hebt, dan komt die hulp zelden spontaan. En als er dan al hulp zou komen, dan is het vaak nog niet eens de juiste.

Er zijn maar weinig mensen die erin slagen om spontaan jouw gedachten te lezen en te begrijpen. Als jij hen dus niet zelf om hulp vraagt, zullen ze wellicht niet naar jou toe stappen. Daarom is het erg belangrijk dat je vragen durft te stellen en hulp durft in te roepen. In de psychotherapie wordt het vragen om hulp al lang gezien als één van de meest essentiële sociale vaardigheden. Mensen die hulp vragen, zijn zelfredzaam. Ze nemen hun lot in eigen handen, zetten zelf de eerste stap en voelen zich verbonden met de anderen.

### **Wanneer en aan wie moet ik hulp vragen?**

Iedereen heeft wel eens problemen. Problemen zijn pas echt problemen als ze je dagelijkse leven verstoren en/of je mentaal niet goed doen voelen. Maar... wanneer is er nu eigenlijk sprake van geestelijk lijden en wanneer is je leven nu eigenlijk echt verstoord? Het is belangrijk om te weten dat jij de enige bent die dat kan bepalen. Als jij vindt dat het niet meer gaat, dan is dat zo. Als je hulp vraagt, dan getuigt dit van zelfkennis. Je moet immers zelf weten tot waar je zelf iets kan doen aan het probleem en wanneer je hulp moet vragen.

Aan wie vraag je het best hulp? In de eerste plaats is het goed om in je nabije omgeving te zoeken: familie, vrienden, collega's, burens. Als zij je niet kunnen helpen, dan zet je best de stap naar een professionele hulpverlener. Overwin je angst. Mensen zullen je heus niet nakijken als je toegeeft dat je het even wat moeilijk hebt en (professionele) hulp nodig hebt. Ontken je problemen dus niet, maar kijk ze recht in de ogen. Laat het niet aanslepen, maar doe er iets aan. Zwijgen maakt het alleen maar erger. Raap je moed bij elkaar en stap naar een hulpverlener. Die mensen zijn gespecialiseerd om te helpen.

### **Psychische problemen? Niks om je over te schamen.**

Vaak is het makkelijker om toe te geven dat je een lichamelijke ziekte hebt dan een psychische. Dat is jammer. Gelukkig staat de samenleving meer en meer open voor alles wat met de psychiatrie te maken heeft. Dit heeft wellicht te maken met het feit dat mensen in deze jachtige maatschappij er zich bewust van zijn dat eigenlijk iedereen wel eens een dipje kan hebben of depressief kan worden.

Er zijn twee tendensen die je moet voorkomen:

- Tendens tot medicalisering. Problemen worden gezien als lichamelijke problemen die je met pillen kunt verholpen. Daardoor vergeten we dat we ook zelf iets aan de problemen kunnen doen. Natuurlijk helpen pillen vaak, maar zie ze vooral als iets waarop je een beroep doet als de rest niet helpt.
- Tendens tot psychologisering. Alle problemen worden gezien als iets voor professionele hulpverleners. Op die manier verliezen mensen hun verantwoordelijkheid. Ze moeten ook nagaan wat ze zelf aan de situatie kunnen doen. Pas als je er zelf niet uitgeraakt, zet je de stap naar een hulpverlener.

## 9 Gun jezelf rust

Voel je je soms overbelast, slorpen het werk, je partner, je kinderen, je ouders,... haast al je tijd op? Zo krijg je stress. Je wordt er prikkelbaar en slechtgehumeurd van. Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen: lezen, naar muziek luisteren, dieren verzorgen, een bad nemen, naar de sauna gaan, met de kinderen spelen, bidden, mediteren,... Zo vermijd je dat de spanning zich nodeloos ophoopt.

### Waarom stress?

Er zijn eigenlijk heel wat redenen om gespannen te zijn: een moeilijke relatie, een onzekere periode in je leven, een drukke baan,... Ook onze maatschappij draagt ertoe bij dat mensen zich gespannen voelen. We leven immers in een prestatiegerichte maatschappij. Dat wil zeggen dat iedereen constant onder druk staat om bepaalde zaken te realiseren. Rust inbouwen en even ontspannen lijkt niet meer te kunnen. Je moet altijd met iets bezig zijn. Het gemak om de zaken even hun beloop te laten, lijkt verdwenen te zijn. Slechts weinig mensen hebben dan ook nog de indruk dat ze volledig de heerschappij hebben over hun eigen leven. Weinig mensen maken of vinden nog de tijd voor zichzelf. Een vaak gehoorde slogan is dat mensen worden geleefd...

### Waarom ontstressen?

Gemiddeld word je een twintigtal keer per dag met een stressveroorzakende factor geconfronteerd. Telkens is er dan in je lichaam een ophoping van spanning. Spanning heeft een dakpanstructuur: het ene moment van spanning zet zich op het andere. Zo'n pannetje op zich merk je niet eens, maar de opstapeling van vele pannetjes dag na dag kan ertoe leiden dat je een grens overschrijdt en ziek wordt. Doorgaans verloopt de opeenstapeling van spanning volgens een drietal fasen. De eerste signalen van spanning zijn: nagelbijten, moeilijk inslapen, minder of juist meer eetlust, verminderde concentratie,... Deze signalen kunnen leiden tot de tweede fase waarin je klachten ervaart als hoofdpijn, maagpijn, huiduitslag, fouten maken op je werk, een gespannen relatie,... Spanningsklachten zoals hoofdpijn en zweten zijn erg vervelend. Je hebt er niet alleen last van, maar je maakt je ook zorgen om je lichaam. Zo krijg je stress van de stress. Dit is de derde fase. Wacht dus niet tot het te laat is, maar bouw regelmatig kleine vormen van ontspanning in. Luister goed naar je lichaam en ontspan op tijd.

### Hoe tijdig ontspannen?

Rust nemen is je hoofd leegmaken en even niet meer denken aan je (dagelijkse) zorgen. Jezelf rust gunnen betekent voor iedereen iets anders. Voor de één is het een warm bad nemen, voor de ander is het languit in bed blijven liggen, voor de ander is het misschien een uurtje gewoon voor de televisie hangen of naar muziek luisteren en voor nog een ander betekent het eindelijk eens dat boek lezen dat al zo lang in de boekenkast ligt. Iedereen ontspant zich op zijn manier. Nog voorbeelden? Wel, je kan je prima ontspannen met kleine, gewone activiteiten die je leuk vindt: dieren verzorgen, naar de sauna gaan, met de kinderen spelen, gezellig babbelen,... Ook creatieve expressie werkt heel ontspannend: tekenen, schilderen, musiceren, iets bouwen, een gedicht maken of in je dagboek schrijven,... Doe je liever aan sport? Wandelen, fietsen, zwemmen, lopen,... doen de spanning verdwijnen. Maak elke dag tijd vrij voor jezelf. Elke ochtend, middag en avond zou je vijf à tien minuten de tijd moeten hebben om helemaal niets te doen, alles los te laten en te ontspannen. Als je denkt dat je dit niet lukt, dan is het goed om enkele eenvoudige technieken aan te leren die je helpen om te ontspannen waar en wanneer je dat zelf wilt. Een aantal van deze ontspanningsmethoden werd wetenschappelijk goed onderzocht.

### Ademhalingsoefeningen

Om verschillende redenen kan je je gespannen voelen. Deze ademhalingsoefeningen kunnen je helpen om op een eenvoudige en snelle manier te ontspannen en tot rust te komen. Gewoon elke dag een paar keer deze oefening doen, kan je echt al helpen!

Je oefent best drie keer per dag op verschillende plaatsen. Oefening baart kunst. Als het niet van de eerste keer lukt, blijf dan zeker proberen.

Hieronder vind je twee oefeningen. Weet dat deze oefeningen het meest succesvol zijn als je de buikademhaling toepast. Je kan testen welke ademhaling je gebruikt door één hand op je borst te leggen en de andere op je onderbuik. Bij een buikademhaling zou je hand op je maag vooruit geduwd moeten worden tijdens het inademen, de hand op je borst zou niet mogen bewegen. Wanneer je uitademt, beweegt de hand op je maag weer naar binnen en blijft de hand op je borst nog steeds onbeweeglijk.

Laat je niet ontmoedigen als je het niet meteen onder de knie hebt. Het is normaal dat je wat moet oefenen vooraleer je je echt kunt ontspannen.

#### Oefening 1

- Adem in en denk '1'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Adem in en denk '2'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Herhaal dit tot aan 10 en tel dan weer af tot 1.

Concentreer je alleen op je ademhaling, op het cijfer en het woord 'ontspan'.

## Oefening 2

- Adem op een normaal, rustig tempo (10-12 ademhalingen per minuut).
- Adem in door je neus (tel tot 3).
- Hou je adem in.
- Tuit je lippen en adem langzaam uit door je mond (tel tot 5).
- Gebruik je middenrif (buikademhaling) – bij het inademen komt je buik naar voor terwijl je borst niet beweegt.
- Bij het uitademen gaat je buik terug naar achteren en blijft je borst opnieuw onbeweeglijk

## Relaxatieoefeningen

De oefeningen die hier zijn opgenomen kunnen helpen om het ganse lichaam te doen ontspannen.

Oefen de eerste twee weken dagelijks met de diepe relaxatie en ga pas over tot de snelle relaxatie als je de diepe relaxatie volledig onder de knie hebt. Deze oefening neemt 30 minuten in beslag.

Je kan deze oefening best doen in een ruimte waar het rustig is.

Wat je hier vindt zijn twee uitgeschreven teksten. Lees ze en doe gewoon wat er staat. Je kan de tekst ook door iemand laten voorlezen. Jij doet dan alles wat die persoon zegt.

### Diepe of progressieve relaxatie:

Eerst worden alle spiergroepen achtereenvolgens opgespannen om ze daarna te ontspannen. Op deze manier leer je je bewust worden van het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren.

Volg nu gewoon de instructies op het blad.

Inleidend: Voor we met de oefening beginnen, gaan we eerst een gemakkelijke houding aannemen. Voel of je goed zit, met je rug tegen de leuning van de stoel, met je voeten vlak op de grond. Onze handen laten we rusten op ons bovenbeen, en laat je ogen dan maar dichtvallen. Sluit je ogen zodat je je beter kan concentreren op de spanning en de ontspanning van je spieren.

**Rechterhand:** Als je een gemakkelijke houding gevonden hebt, dan gaan we onze aandacht richten op de spieren van onze rechterhand. De spieren van je rechterhand kan je spannen door een stevige vuist te maken. JA NU! En voel hoe de spieren van je rechterhand gespannen zijn. Voel hoe de spanning trekt tot in je elleboog. EN ONTSPAN! Laat de spanning gewoon gaan. Je hoeft niets anders te doen dan je aandacht te blijven richten op je rechterhand en te voelen hoe die spieren van je rechterhand rustig ontspannen. Let vooral goed op het verschil tussen de spanning van daarjuist en hoe het nu aanvoelt: dat de spieren van je rechterhand meer en meer kunnen ontspannen.

**Linkerhand:** Laat je rechter hand maar rustig liggen en concentreer je nu op je linkerhand. De spieren van onze linkerhand kunnen we opspannen door opnieuw een stevige vuist te maken. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan, voel hoe die spieren strak en stijf staan. EN ONTSPAN! Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je linker hand. Voel goed het verschil met de spanning van daarjuist. Laat de spieren van je linker hand maar rustig verder ontspannen.

**Bovenarmen:** Dan laten we beide handen liggen en gaan we onze aandacht vestigen op onze bovenarmen. Onze bovenarm kunnen we opspannen door onze armen op te heffen, onze handen slap te laten hangen en ze voor ons uit te steken. Voel hoe die armen gespannen zijn. Voel hoe je armen beginnen te wegen. EN LOS! Laat je armen gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in die armen. Voel goed hoe de spanning in beide armen wegtrekt. Laat je armen maar liggen.

**Voorhoofd:** Nu gaan we de aandacht richten op ons voorhoofd. De spieren van ons voorhoofd kunnen we opspannen door onze wenkbrauwen hoog op te trekken, precies alsof je verwondert kijkt. Voel goed hoe je voorhoofd gerimpeld is. EN ONTSPAN! Laat de wenkbrauwen vallen. Voel goed hoe je voorhoofd glad en zonder rimpels is. Laat die wenkbrauwen gewoon verder en verder zakken.

**Ogen:** Nu gaan we de aandacht richten op onze ogen en onze oogleden. De ogen kunnen we opspannen door ze even heel hard dicht te knijpen. JA NU! Voel hoe de spieren van je ogen gespannen zijn. EN LOS! Laat de spiertjes los en voel hoe je voorhoofd en wenkbrauwen zakken, je oogleden zakken.

**Kaakspieren:** Nu is het de beurt aan onze kaakspieren. Je kaken kan je opspannen door je beide kaken op elkaar te klemmen. JA NU! Voel goed hoe je bovenste rij tanden geklemd staat op je onderste rij. Voel goed hoe die kaken gespannen staan. EN ONTSPAN! Laat los. Let goed op het verschil met daarjuist. Voel hoe die kaken verder van elkaar staan, hoe die spieren van die kaken meer en meer kunnen ontspannen.

**Lippen:** Dan richten we nu onze aandacht op onze lippen. De lippen kunnen we opspannen door de beide lippen op elkaar te persen. JA NU! Voel goed die spanning in je mond. Voel goed hoe die lippen strak gespannen zijn. EN ONTSPAN! Let op het verschil met de spanning van daarjuist. Voel goed hoe die lippen meer en meer kunnen ontspannen. Om nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht, je kaken en lippen te krijgen, kan je ook proberen om de onderste lip een beetje te verwijderen van de bovenste lip, zodat het je nog meer een ontspannen gevoel geeft. Laat die spieren van het gezicht gewoon verder ontspannen.

**Nek:** Dan richten we onze aandacht op onze nek. De spieren van de nek kunnen we opspannen door onze nek naar onze borstkas toe te trekken, maar tegelijk ook een beetje tegen te trekken. JA NU! Voel hoe die spieren van de nek gespannen staan. Voel hoe je alle spieren van je nek ontspant. EN ONTSPAN! Probeer gewoon rustig te voelen hoe je nek je hoofd kan dragen, hoe je hoofd recht op je lichaam staat, zonder dat de spieren van de nek gespannen staan. Voel goed dat die spieren van de nek meer en meer de tijd krijgen om te ontspannen.

**Schouders:** Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de spieren van de schouders. De schouders kunnen we opspannen door onze beide schouders naar onze oren hoog op te trekken en ze ook wat naar achter naar elkaar toe te brengen. JA NU! Voel hoe die spanning aanvoelt tussen de schouderbladen. Voel goed hoe de spanning in de schouders zit. EN LOS! Laat los. Laat die schouders gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je schouders. Voel hoe die spanning wegtrekt en hoe je je schouders nog meer kan laten zakken.

**Borstkas:** Dan brengen we onze aandacht naar de spieren van onze borstkas. De spieren van onze borstkas kunnen we opspannen door diep in te ademen en onze longen vol lucht te zetten. JA NU! Hou die spanning even vast. Adem uit, ONTSPAN! Voel dat die spieren van de borstkas meer en meer kunnen ontspannen. Voel hoe het bovenste gedeelte van je lichaam meer en meer kan ontspannen.

**Maag en buik:** Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de maag en de buik. Die spieren kunnen we opspannen door als we inademen onze maag harder te maken, precies alsof je een stomp verwacht. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan. Voel hoe die buik en maag hard zijn. EN ONTSPAN! Laat die spanning gewoon gaan. Je hoeft niks te doen, alleen met je aandacht te blijven bij het gevoel in je buik en je maag en te voelen hoe die spieren meer en meer kunnen ontspannen, meer en meer loskomen.

**Bovenbenen:** Dan gaan we onze aandacht verplaatsen naar onze benen. We richten eerst onze aandacht op het bovenbeen, het dijbeen. We gaan beide dijbenen spannen door de hielen op de grond te duwen. JA NU! Voel hoe die bovenste delen van het been gespannen worden. Voel goed die spanning. EN LOS! Blijf met je aandacht bij het gevoel in het bovenbeen. Voel goed hoe beide bovenbenen meer en meer kunnen ontspannen en hoe die spanning wegvloeit.

**Onderbenen:** Dan gaan we onze aandacht richten op de onderbenen, de kuiten. De kuiten kunnen we opspannen door onze tenen op te trekken. JA NU! Voel als je je tenen optrekt, hoe je in je achterbeen spanning krijgt. EN LOS! Ontspan! Voel hoe de spanning uit de kuiten wegtrekt. Let goed op het verschil met daarnet. Laat die kuiten rustig verder ontspannen en loskomen.

**Voeten:** Ten slotte richten we onze aandacht op onze voeten. Onze voeten kunnen we opspannen door ze iets naar binnen te draaien en de tenen te spreiden. JA NU! EN LOS! Laat die voeten gewoon rustig verder ontspannen. Ook al zitten ze in onze schoenen, kan je toch voelen dat spieren van onze voeten meer en meer ontspannen kunnen aanvoelen. Voel goed hoe de spanning wegeeft uit je voeten.

Nu hebben we heel het lichaam kunnen ontspannen. Blijf nog even nagenieten van het gevoel van ontspanning in de spieren. Je ademt gewoon rustig en regelmatig. Dan gaan we nu het lichaam even overlopen. Als je nog wat spanning voelt in een lichaamsdeel, dan probeer je bij het uitademen die spanning nog wat los te laten.

De rechterhand is ontspannen

de linkerhand is ontspannen

onze armen zijn slap

ons voorhoofd is glad

de ogen zijn ontspannen

de kaken

de lippen

de nek

onze schouders zijn ontspannen

de borstkas

onze maag- en buikspieren zijn ontspannen

de bovenbenen

de kuiten

de voeten

en je ademt gewoon rustig in en uit.

Nu gaan we de oefening beëindigen. We tellen van drie tot één en bij drie beweeg je eens met de ledematen, je armen en je benen, bij twee beweeg je je hoofd en bij één open je je ogen. 3, 2 en 1.

### Snelle relaxatie

Bij deze vorm van relaxatie ontspan je achtereenvolgens alle spiergroepen. Je spant dus niet eerst je spieren op. Deze oefening kan je pas echt goed uitvoeren als je de diepe relaxatie volledig onder de knie hebt. Het verschil met de vorige oefening is dat je zelf je lichaam kan ontspannen door zelf (dus zonder begeleidende stem of tekst) de aandacht op de verschillende delen van je lichaam te richten.

We gaan in een makkelijke houding zitten en sluiten de ogen. We halen een keer diep adem en laten onze ademhaling langzaam en ontspannen voortgaan. Bij elke uitademing denken we bij onszelf 'ontspan'. We gaan het lichaam overlopen en alle spanning loslaten.

- Je handen: ontspan
  - Je armen: ontspan
  - De spieren van je gezicht: ontspan
  - De spieren van je voorhoofd: ontspan
  - Je ogen: ontspan
  - Je kaken, lippen: ontspan
  - Je borstkas, buik: ontspan
  - Adem rustig in en uit
  - Je benen: ontspan
  - Je kuiten: ontspan
  - Je dijnen: ontspan
  - Je voeten: ontspan
- Je voelt dat je lichaam steeds dieper ontspant. Richt al je aandacht op je ademhaling. En telkens, bij elke uitademing laat je meer los. Voel je nog ergens spanning, probeer dan verder te ontspannen.

## 10 Hou je hoofd boven water

Iedereen maakt het wel eens mee: een periode dat alles tegenvalt. In die moeilijke momenten kun je soms niet veel meer doen dat het hoofd boven water proberen te houden: gewoon van dag tot dag leven en niet te hard zijn voor jezelf. Als je verdrietig bent, laat je tranen dan lopen, trek je even terug, bestel een kopje koffie op een terrasje, ga de stad in of zoek de buitenlucht op. Zorg ervoor dat er iemand is die je eens vastpakt. Laat je koesteren. Misschien ondervond je het vroeger al: ooit komen er betere tijden.

### Het leven is moeilijk

Wellicht heb je deze uitspraken al eens gehoord: "Willen is kunnen", "Niet opgeven, maar doorgaan!", "Je moet door de zure appel bijten!"

Inderdaad, wilskracht is belangrijk. Maar toch... soms is het echt niet zo makkelijk. Soms gaat het gewoon echt niet meer en heb je zin om alles en iedereen op te geven. Soms is het leven gewoon erg moeilijk en lastig. Het is niet makkelijk om dan nog te geloven in al die bemoedigende uitspraken.

### Misschien helpt het je wanneer we zeggen dat:

- je lang niet de enige bent.  
Een ziektefonds becijferde dat 50% van de Belgen ooit bij een psychiater op consultatie gaat. Tel je daar de mensen bij die op consultatie gaan bij een psycholoog of die naar een centrum voor geestelijke gezondheidszorg trekken, dan kom je uit bij een nog hoger cijfer. Dreig je dus helemaal kopje onder te gaan, doe dan een beroep op professionele hulpverlening.
- iedereen gemaakt is om te overleven.  
Hoe zwart je wereld vanbinnen ook lijkt, hoe moeilijk het ook is om je hoofd boven water te houden, er is altijd een stukje van jezelf dat de wil heeft om niet kopje onder te gaan. Het is dus in principe niet erg is om je even te laten gaan. Je kan je erdoor herbronnen.

### Tips voor als het even moeilijk gaat

- 1 Word toeschouwer van jezelf. Laat jezelf toe om zo'n moeilijke fase mee te maken. Neem wat afstand van jezelf en probeer het gewoon te doorstaan. Je komt er wel weer bovenop. Als die moeilijke fase blijft duren, raden we je aan om beroep te doen op hulpverleners.
- 2 Houd contact met mensen die je dierbaar zijn en die je aanvaarden zoals je bent.
- 3 Laat jezelf toe een beetje zacht te worden en de tranen de vrije loop te laten.
- 4 Verwen jezelf een beetje of laat toe dat iemand voor je zorgt. Neem een warm bad, doe een terrasje, laat je onderstoppen,...
- 5 Probeer zelfverwijten te vermijden. Spaar jezelf zo veel mogelijk. Moedig jezelf aan, geloof in jezelf en geef jezelf complimenten. Blick terug op moeilijke periodes die je ook te boven bent gekomen.
- 6 Kijk niet te veel vooruit. Leef hier en nu. Probeer er vandaag het beste van te maken.
- 7 Bouw rustpunten in. Blijf voldoende krachtbronnen zoeken die je kunnen helpen om je batterijen op te laden. Er zijn veel dingen in het leven die de moeite waard blijven: kunst, muziek, religie, mensen, dieren,...