

Stress in plaats van genieten tijdens de feestdagen? Je bent niet alleen.

zat 13 Dec

Krijg je rillingen bij de gedachte aan de drukte rond de feestdagen? Maak je je zorgen over cadeaus, etentjes en familieruzies? Je bent niet alleen. “Het is een mentale tijger die je stress-systeem triggert”, zegt Séverine Van De Voorde, doctor in de psychologie, klinisch psycholoog en stress- en veerkrachtcoach. Volgens haar kan de feestdagenperiode voor velen een bron van enorme spanning zijn.

De oorzaak van feestdagenstress

Er zijn verschillende factoren die stress veroorzaken tijdens de feestdagenperiode. Hieronder bespreken we de meest voorkomende:

Sociale druk: te veel mensen ontmoeten op korte termijn kan je sociale batterij volledig leegtrekken.

Overvolle agenda: te veel verplichtingen, te veel ballen in de lucht, weinig tijd om te rusten.

Financiële zorgen: cadeaus, etentjes, decoratie...de kosten kunnen flink oplopen.

Perfectiedrang: de idee dat alles vlekkeloos moet zijn. Het perfecte diner, de perfect ingepakte cadeaus. Dat kost veel energie en kan leiden tot faalangst of heftige emoties zoals verdriet, frustratie of boosheid.

Familieconflicten: oude patronen en spanningen steken de kop op, waardoor je in oude rollen terechtkomt.

“Extra werk, veel voorbereiding en de druk om iedereen tevreden te stellen; het stapelt zich allemaal op. Het is dus normaal dat je je gestrest voelt.”

Fysieke en mentale gevolgen

Stress tijdens de feestdagen kan zich op verschillende manieren uiten:

Emotioneel: prikkelbaar, stemmingswisselingen, angstgevoelens.

Lichamelijk: hoofdpijn, buikpijn, spier- en gewrichtspijn, vermoeidheid, slaapproblemen.

Cognitief: concentratieproblemen, vergeetachtigheid, piekeren en chaos.

Van De Voorde waarschuwt: “Een korte periode van stress is niet schadelijk, maar als je het hele jaar door weinig rust neemt dan kan feestdagenstress de druppel zijn die de emmer doet overlopen; denk aan overspanning of een burn-out.”

Tips om toch te genieten

Er zijn praktische manieren om de feestdagen stressvrij(er) door te komen. Séverine deelt een aantal tips:

1. Maak keuzes en laat los “Je hoeft niet overal bij te zijn en alles perfect te doen”, zegt Van De Voorde. Bepaal wat echt belangrijk is en laat de rest los. Wat is het doel van de feestdagen voor jou en wat is daar minimaal voor nodig? Focus op gezellig samenzijn, niet op een vijfgangendiner of perfect versierde tafel. Laat alles wat overbodig is, links liggen.

2. Plan rustmomenten in Neem pauzes tussen activiteiten. Ga even naar buiten of doe een dutje als je energie wegzakt. Micro-momenten van zelfzorg zoals wandelen, stretchen en verlengde ademhaling helpen om je zenuwstelsel te kalmeren. Zelfzorg is altijd belangrijk maar tijdens stressvolle periodes moet je er bewust extra aandacht aan besteden.

3. Spreek je grenzen uit Zeg gerust nee wanneer iets te veel wordt. “Spreek vanuit de ik-vorm en geef aan wat je nodig hebt. Zoek naar compromissen en houd het haalbaar voor iedereen”, legt Van De Voorde uit. Moet het écht een groot diner zijn of kan je ook kiezen voor een aperitief met kleine hapjes?

4. Delegeren en uitbesteden Verdeel taken binnen het gezin of besteed uit: een traiteur voor het eten, hulp bij het opruimen of cadeaus inpakken. Zo hou je energie over voor de dingen die er écht toe doen.

5. Laat perfectionisme los Onderzoek je overtuigingen: is het echt nodig dat alles perfect is? Helpende gedachten zoals “goed is beter dan perfect” of “ik mag fouten maken” kunnen een enorme last van je schouders halen. Omring je met mensen die geen perfectie eisen en je zal de lat automatisch een beetje lager leggen.

6. Gebruik de pauzeknop Een techniek om je stressniveau te reguleren is die van ‘de pauzeknop’. Zet een herinnering in je telefoon of op een zichtbare plek en neem elk uur even een korte pauze. Adem diep in en uit, schud je spieren los, check hoe je je voelt en geef prioriteit aan je behoeften.

7. Vier je eigen tradities Wat wil jij uit de feestdagen halen? Focus op de momenten die jou echt plezier geven; een lekkere maaltijd, een babbel met vrienden, een wandeling in de kou. Je hoeft niet alles te doen wat van je verwacht wordt. Je mag ook zélf genieten van deze periode.

Langetermijnstrategieën

Om feestdagstress structureel te verminderen, raadt Van De Voorde aan om zelfzorg het hele jaar door als levensstijl te integreren. Wissel drukke periodes af met rust, let op je energiebalans en werk aan je perfectionisme. Zo zijn de feestdagen niet de periode waarop alles te veel wordt, maar net enkele dagen waarin je bewust kunt genieten.

“De essentie van de feestdagen is gezellig samenzijn. Mensen onthouden de sfeer, niet of je het raam perfect hebt gepoetst of het vijfgangendiner tot in de puntjes klopte.”

Met deze tips, inzichten en praktische tools wordt het dit jaar misschien wel je meest ontspannen eindejaarsperiode ooit.