

Stressmis

De boontjes zijn snotgaar, het vlees moet nog een uur stoven en in een met paneermeel bezaaide keuken verwelkom je je schoonouders. In je badjas. Ja hoor, het is weer Kerstmis. En net als voorgaande jaren serveer jij chaos. Hoe zorg je dat kerststress buiten de deur blijft?

tekst KRISTEL SCHREURS foto's STEFAN KOOPMANS

Vraag het voor de grap eens aan vrienden en collega's. „En? Zin in de feestdagen?” De kans is groot dat je wordt getrakteerd op veel gekreun en gesteun. Het vooruitzicht op dagen van gereis naar (schoon)ouders, uren in de keuken en ellenlange winkelrijen is alles-behalve rustgevend. Zeker als je kinderen hebt en fulltime werkt ben je in december de Sjaak. Want naast het betalen van jaarrekeningen, het maken van surprises en het afronden van lopende zaken op je werk, moet jij ervoor zorgen dat het een kerst wordt om nooit te vergeten. Dat is jouw missie.

Het Grote Moeten

En die belangrijke missie kun je volgens deze en gene alleen volbrengen als a) de cadeautjes matchen met

de nieuwste kerstballen, b) een zesgangendiner wordt geserveerd, c) de kinderen keurig in hun witte trui aan tafel zitten, en d) jij er *fabulous* uitziet. Juist in die utopie zit het pijnpunt. Want de koning der stressveroorzakers? Dat is volgens psycholoog Marleen Derks Het Grote Moeten. „We leggen onszelf onnoemelijk veel druk op. Vooral met kerst. We kijken naar onze burens en zien op social media de mooiste foto's. We gaan niet meer uit van onze eigen behoeftes, maar proberen die *cheesy* kerstfilm of dat mooie plaatje te vertalen naar onze eigen huiskamer.” Het gevolg is dat veel mensen met het binnenhalen van de kerstboom, ook veel stress in huis halen.

Verplichting

„Mensen maken kerst onnoemelijk belangrijk en rennen rond de feestdagen als een kip zonder kop rond. De twee kerstdagen zitten tjokvol etentjes en familiebijeenkomsten, bezigheden die in plaats van gezellig als een verplichting voelen.” De werkelijkheid is, aldus Marleen, niet zoals de foto's op Pinterest. „En dat hoeft ook niet. Wil je dat Kerstmis geen

nachtmerrie wordt? Laat het perfecte plaatje dan los. Een zevengangendiner is niet de norm. Nieuwe kerstballen ook niet. Laat je niet gek maken en deel de dagen in zoals jij dat wil. Ga je liever sporten? Wil je een nachtje weg? Of eet je op tweede kerstdag graag pizza? Doe het! Durf gewoontes los te laten en maak het bespreekbaar. Veel families houden elkaar gevangen in verwachtingen. Je eet twee keer met je schoonfamilie omdat je denkt dat zij dit verwachten.”

DECEMBER TO DO-LIJST:

1. Maak kerst niet te belangrijk
2. Durf gewoontes los te laten
3. Ga uit van je eigen behoeftes
4. Haal je niet te veel op de hals
5. *Keep it simple*
6. Vraag versterking / besteed uit
7. Begin op tijd
8. Gebruik digitale kersthulpjes
9. Maak lijstjes
10. Schrap



We gaan niet uit van onze eigen behoeftes, maar proberen die *cheesy* kerstfilm te vertalen naar onze eigen huiskamer.



HANDIGE KERST-APPS

1. Giftster

Vind je het lastig om een cadeau voor iemand te vinden? Dan is Giftster iets voor jou. Niet alleen kun je met deze app lootjes trekken, ook kan iedereen een verlanglijstje maken. Als je cadeautjes hebt gekocht, kun je deze afvinken op de lijst.

2. Todoist

Met deze app kun je to-do-lijstjes maken én kun je andere mensen taken geven. Met kleurtjes kun je daarnaast aangeven welke taken het belangrijkste zijn. Leuk extraatje is dat de app de statistieken bijhoudt.

3. Supercook

Ligt jouw koelkast nog vol restjes? En weet je niet wat je met die restjes kunt doen op tweede kerstdag? Dan is de app Supercook iets voor jou. Vul de ingrediënten in en er komt vanzelf een recept uitrollen. Hoe makkelijk!

4. Greetz

Met de Greetz-app kun je makkelijk kaarten versturen. Ook handgeschreven kaarten of een persoonlijke fotokaart met muziek. De slimme Kerstman zet de kaarten vast klaar en plant in wanneer ze worden bezorgd.

5. Forest

Wil je volle bak genieten van de spaarzame tijd met familie? Installeer dan Forest. Deze app moedigt je aan om je smartphonegebruik te minderen. In de app plant je namelijk boompjes die alleen groeien als je je telefoon niet ontgrendelt.

Bang

„Je stuurt kerstkaarten omdat iedereen dat doet en je kookt omdat je bang bent dat de ander teleurgesteld is als je dit niet doet. Maar klopt dit wel? Vertel wat jouw behoeftes zijn en vraag naar die van de ander, dat voorkomt dat je ongewild vastzit aan tradities.”

Houd je kerst stressvrij als je het perfecte plaatje loslaat en bij jezelf blijft? Nee. Ook als je op je eigen, authentieke manier invulling geeft aan het kerstfeest, liggen er stressfactoren op de loer.

Een valkuil inherent aan het streven naar perfectie is het naar je toe trekken van veel taken. *Organizing*-expert Rosette Camps-Siebgens ziet ze regelmatig; mensen die geen structuur in hun leven krijgen, omdat ze geen 'nee' kunnen zeggen. Al helemaal wanneer de feestdagen voor de deur staan. Haar tip is dan ook om wat vaker 'nee' te zeggen en het jezelf makkelijk te maken. „Ben je geen keukenprinses, ga dan steengrillen of gourmetten. Wil je toch dat traditionele kerstdiner? Doe het op Amerikaanse wijze en vraag om hulp. Maakt je moeder de lekkerste toetjes en heeft je oom verstand van wijn? Vraag of ze een bijdrage willen leveren. Voor veel mensen draait Kerstmis om verbinding. Maak daar gebruik van en verdeel het werk. Mocht niemand tijd hebben, maar wil je het toch graag vieren? Besteed kerst dan uit en schakel bijvoorbeeld de hulp in van een traiteur.”

Begin ruim vóór kerst

Door op tijd te beginnen met de voorbereidingen kun je volgens Rosette ook een hoop stress voorkomen. „Koop cadeaus vóór december of geef een ervaring of zelfgemaakte cadeaubon cadeau. Stel je menu op tijd samen, en haal alle houd-bare ingrediënten ruim vóór kerst in huis. Wil je tijd besparen en overvolle winkels en lange wachtrijen mijden? Bestel de boodschappen en de cadeaus dan online. Uiteraard op tijd. Veel taken kun je immers voor kerst al volbrengen. Ook het bereiden van het diner: Soepen, sauzen, stoof-



Veel families houden elkaar gevangen in verwachtingen.

vlees en nagerechten kun je goed enkele dagen of zelfs een week voor Kerstmis maken. Maak het jezelf in ieder geval niet te moeilijk door op eerste kerstdag nog heel uitgebreid te gaan koken of iets te maken wat je nog nooit eerder hebt bereid.”

Maak je hoofd leeg

Om die voorbereiding in goede banen te leiden, zijn lijstjes volgens Rosette belangrijk. „Wil je voorkomen dat je wéér terug moet naar de supermarkt? Dat je te weinig bestek hebt en dat je vergeten bent dat je tante vegetariër is? Maak dan lijstjes. Zo maak je je hoofd leeg, en krijg je meer rust. Gebruik je hoofd om over dingen na te denken, niet om aan dingen te denken.” Alleen een boodschappenlijstje is volgens Rosette niet genoeg. „Maak ook een takenlijst, een cadeaulijst en beheer je agenda. Vooral dat laatste is van belang. Want naast al die to-do's, is het belangrijk om in december genoeg rustmomentjes te pakken. Egoïstisch zijn en de feestdagen lijken een *mismatch*, totdat je uitgeput en gefirteerd aan het kerstdiner zit. Bescherm jezelf - en je omgeving - door genoeg tijd voor jezelf te nemen.” Zorg voor een goede voorbereiding dus, maak lijstjes, schrap, maar vooral: maak kerst niet te belangrijk. Ga uit van je eigen behoeftes en meet je niet met anderen. Pas dan blijft stress buiten de deur en is er ruimte om weer te genieten van de feestdagen. Misschien niet dit jaar, maar volgend jaar zeker.

HULP NODIG?

Marleen Derks is psycholoog, piekertherapeut en auteur van *Nooit meer piekeren*. Daarnaast is ze oprichtster van de Piekerpoli, een netwerk van psychologen en therapeuten die mensen helpen die (te) veel van zichzelf eisen en in zichzelf willen investeren.

Rosette Camps-Siebgens is professionele organizer en de drijvende kracht achter CAMPS Organizing & Office Support. Rosette begeleidt mensen op weg naar meer overzicht en structuur, zodat ze meer grip krijgen op tijd, taken, ruimte en spullen.