© PEXELS

Minder doen, meer geluk

Ken jij de term ‘verstekvreugde’ al? Dat is weer ja zeggen tegen tijd voor jezelf en nee tegen druk, druk, druk.

DOOR: **ASTRID VAN DER SCHUEREN**

De expert

SOFIE LEEMANS

Vrolijke kerstbomen, kroketjes à volonté en nostalgische liedjes op de radio. Leuk, de kerstperiode. Maar heb jij genoeg van dat gehol van feest naar feest, de lastminutejacht op cadeaus en beladen familiebezoekjes? Is al wat er op jouw verlanglijstje staat een klein beetje rust? Je bent niet alleen. Steeds meer mensen hebben nood aan een break tussen oud en nieuw. Steeds vaker wint verstekvreugde (lees: het geluk dat je ervaart om ergens niet te hoeven zijn, ook wel jomo of romo genoemd, *the joy/relief of missing out*) het van nog maar eens een portie gevulde kalkoen. Toch is het niet simpel om onder de ‘feestvreugde’ uit te komen. **Psycholoog en coach Sofie Leemans** maakte van het bestrijden van burn-outs en het afleren van *pleasing*-gedrag haar expertise. Mensen die het moeilijk hebben om nee te zeggen lopen immers het grootste risico om zich in deze periode op te branden.

‘ZEKER IN DRUKKE TIJDEN IS HET BELANGRIJK OM TIJD TE NEMEN, STIL TE STAAN EN JE AF TE VRAGEN: “MOET DIT ÉCHT?”’

Sofie: ‘De eindejaarperiode kenmerkt zich door grote verwachtingen van buitenaf en een grote druk die we onszelf opleggen. Het voelt alsof we veel “moeten”: feesten, er mooi uitzien, geld uitgeven, een zevengangenmenu koken... Het moet plezant zijn. Dat wordt extra gevoed door de continue stroom aan perfecte plaatjes op sociale media. Veel mensen hebben het in deze periode ook druk op het werk. **Als je dan maar een weekje vakantie hebt tussen Kerstmis en Nieuwjaar, die volledig in het teken staat van anderen en van “moeten”, is dat niet gezond voor ons mentale welzijn.** Een mens heeft enkele basisnoden om gelukkig te kunnen zijn, waaronder autonomie en verbondenheid. Wanneer een familiefeest een verplicht nummertje wordt, komen dat onafhankelijkheidsgevoel en die authentieke verbinding in het gedrang. Dan klopt het dat “minderen” je gelukkiger maakt. Het verbaast me niet dat er vandaag een tegenreactie is op verstekvrees ofte fomo *(fear of missing out, red.)*. We staan voortdurend “aan”. We krijgen via onze smartphone enorme hoeveelheden informatie binnen die onze hersenen nauwelijks verwerkt krijgen. Daarom hebben mensen zo’n nood aan ontkoppeling en hunkeren we naar minimalisme, een simpel leven, kamperen in de natuur of cocoonen onder een dekentje. Zeker in drukke tijden is het belangrijk om tijd te nemen, stil te staan en je af te vragen: “Moet dit écht?”, “Wat wil ik zelf?” en “Kan het ook anders?”.’

Meer weten over Sofie Leemans en haar online praktijk? Surf naar sofieleemans.be,deflowfabriek.be.

Puzzel ‘L’orée du matin’ (1000 stukjes) – € 30 – Jour Férié bij Juttu.

Badjas ‘Palmae’ – € 179 – HK Living.

De tips

ZO LEER JIJ NEE ZEGGEN

1. Maak een taart van je leven

Teken een taart – of kerststronk – die je onderverdeelt in domeinen van je leven die tijd vragen: familie, vrienden, werk, hobby’s, huishouden, administratie, me-time... Kleur dat domein in waar je nu graag tijd aan wil spenderen. Dat helpt om nee te zeggen tegen al die andere domeinen.

2. Koop jezelf bedenktijd

Met een geautomatiseerd antwoord zoals ‘ik ga dat eerst checken en kom nog bij je terug’, koop je jezelf tijd. Onderzoek rustig waarom je zou toezeggen op een uitnodiging: uit schrik om iets te missen? Omdat het verwacht wordt? Of omdat je er oprecht een goed gevoel van krijgt? Beslis je om nee te zeggen? Stuur gerust een berichtje of mailtje als dat voor jou makkelijker is.

3. Bied alternatieven aan

Reageer positief en stel een alternatief voor dat tegemoetkomt aan de vraag van de ander, terwijl je ondertussen je eigen grenzen bewaakt: ‘Ik voel me vereerd dat je samen met mij Nieuwjaar wil vieren. En natuurlijk wil ik klinken op het nieuwe jaar, maar zullen we een dag prikken in februari? Dan heb ik meer tijd en energie.’

4. Stel je schuldgevoel in vraag

VRIENDEN OF FAMILIE DIE NEE DURVEN TE ZEGGEN TEGEN ELKAAR, VERTROUWEN EROP DAT HUN RELATIE WAARDEVOL EN DIEPGAAND GENOEG IS.

We voelen ons vaak schuldig wanneer we een uitnodiging afslaan. Onderzoek of dat gevoel wel terecht is. Ben je echt een slechte dochter als je met kerst op vakantie gaat? Ben je echt een slechte vriendin als je met oudjaar liever een film kijkt? Lijst op wat familie en vriendschap voor jou betekenen en besluit daarna of je schuldgevoel op z’n plaats is.

5. Nee zeggen verdiept je relatie

Vaak durven we geen nee zeggen uit angst dat de ander ons gaat afwijzen. Maar vrienden of familieleden die nee durven te zeggen tegen elkaar, vertrouwen erop dat hun relatie waardevol en diepgaand genoeg is.

De must-haves

GELUKSBRENGERS

Wat hulp nodig om minder te doen? Deze rustbrengers helpen je op weg.

Glitterslinger – € 19,99 – H&M Home.

Boek Nina Mouton, *Elke dag zelfzorg: 365 manieren om de relatie met jezelf en anderen te versterken* – € 24,99 – Uitgeverij Lannoo.

Hoogpolig **kussen** – € 49,,99 – Sissy-Boy.

Pumpkin Spice Latte – € 7,95 – Barú.

Koffietas – € 19,95 – Anna + Nina.

Geurstokjes ‘Arabian Bloom’ – € 35,99 – Zara Home.

Boek Sofie Leemans, *Oh please! Maak komaf met people pleasen* – € 22,99 – Uitgeverij Houtekiet.

Siberische **pantoffels** – € 39 – Yoko Wool bij Bellerose.