

Nieuwsbrief januari 2022



Praktijk Inge Oud

Een nieuw jaar, hopelijk een wat positiever en hoopvoller jaar dan tot nu toe. Dat wens ik iedereen toe!

In deze nieuwsbrief wil ik het hebben over waarom feestdagen, verjaardagen en vakanties zo kunnen ontregelen, terwijl het vaak leuke,

ontspannen dagen zouden moeten zijn. (is dat zo?) Momenteel kunnen we niets vieren met veel mensen, en toch kunnen deze bijeenkomsten ontregelen.

En ik wil het hebben over waarom de lockdown als een molensteen om je nek kan voelen.

Het doel van deze nieuwsbrief is om te kijken hoe je overprikkeldheid tot een minimum kunt beperken. Deze nieuwsbrief richt ik niet tot een bepaalde doelgroep. Iedereen kan er zijn voordeel mee doen. Sommige tips zijn wellicht open deuren en sommige zijn nieuw. Bewustwording is de sleutel.

Hoe komt het dat feestdagen ontregelen

Het woord “ontregelen” zegt het eigenlijk al. “De regelmaat verliezen” Ineens heb je vrij op een doordeweekse dag, of heb je b.v. een heel lang weekend vanwege Kerst.

Wat is door nou mis mee, zou je zeggen, niks, het is lekker, even wat vrije dagen, maar het doorbreekt je ritme. En de een kan daar beter

tegen dan een ander. Dat is niet erg, maar als je van jezelf bewust bent dat je heel erg gebaat bent bij regelmaat, dan kunnen feestdagen je aardig uit je doen halen, en dien je daar rekening mee te houden.



Ik zal op een rijtje zetten wat kan ontregelen tijdens feestdagen:

- Het doorbreekt je ritme
- Je eet anders en op andere tijden
- De druk voelen dat het gezellig moet zijn
- Geconfronteerd worden met de plek die je in je gezin innam
- Je wilt het perfect voor elkaar hebben
- Overprikkeling door geluiden, stemmen
- Te lang en te intensief
- Te veel binnen zitten

Ik geef mogelijke oplossingen die voor jou kunnen werken:

- Probeer zo veel mogelijk je ritme vast te houden waar het kan. Dat kan door visite niet de hele dag te laten komen, maar een dagdeel. B.v. van 16.00 tot 20.00 uur. In de ochtend en de middag kun je dan je ritme aanhouden, en eventueel een rustperiode inbouwen. Als je een korte periode alleen wilt zijn tijdens je bezoek, laat dat dan weten en trek je terug op een handig moment. B.v. net na de koffie, of voor het dessert.

Een kwartiertje rust aan je hoofd, weg van het lawaai, kan enorm veel opleveren. Het kan ook maken dat je niet zo op ziet tegen de uren die nog komen gaan. Wees niet bang dat het gek is of ongepast. Je voelt dat het nodig is. Doe het dan ook, je hebt anders alleen jezelf ermee.

- Zolang de visite er niet is, of zolang je niet aan het diner of de brunch of wat dan ook toe bent, eet je normaal, wat je anders ook doet. 1 overvloedige maaltijd is prima, maar drie of vier ontregelt echt, waardoor je nog dagen last kunt hebben van maag,

darmen, hoofdpijn.

Houd buiten die overvloedige maaltijd ook zoveel mogelijk de tijden aan die je anders ook aanhoudt.



- Mensen zeggen vaak dat ze de druk voelen dat het gezellig moet zijn en nemen daar de verantwoordelijkheid voor. Ze zijn dan de hele tijd bezig te kijken of iedereen het naar de zin heeft. Bovendien lopen ze op hun tenen in de hoop dat alles gemoedelijk verloopt. Het is natuurlijk mooi als iedereen het naar het zin heeft, maar dat is een onmogelijke opdracht. Jantje heeft misschien niet goed geslapen en is een beetje sjaggie, Truus heeft het heel druk gehad en ziet eruit alsof ze graag ergens anders zou willen zijn. Je zou dat kunnen

oppakken als dat ze vinden dat je het niet goed doet en ze daarom zo reageren. Maar dat is een aanname. Truus is gewoon erg moe en heeft geen energie om vrolijk te zijn.

Laat los. Ieder heeft de verantwoordelijkheid voor zichzelf. En hoe een samenzijn verloopt hangt dus van vele factoren af. Pubers hebben ook zo hun makken en kunnen zo maar uit hun slof schieten.

Laat los. Concentreer je op jezelf. Wat heb jij nodig. Wil je rust, dan pak je die, al is het 5 minuten op het toilet. Leg jezelf de druk dat iedereen het naar het zin moet hebben niet op, dan zul je zien dat je alles heel anders gaat ervaren en meer kan genieten.

- Als je altijd als het kleine zusje werd gezien in je gezin van oorsprong, en geen stem had, dan kan dat gevoel met feestdagen weer terugkomen. Tenminste als die gezinsleden er allemaal zijn. Je houdt je van te voren voor dat je niet weer in die rol wil vervallen, en je bent

nog geen twee uur bij elkaar, en je neemt die rol weer aan.



En je baalt ervan, want dat wil je helemaal niet.

Als je van te voren bedenkt dat er een grote kans is dat dit gebeurt, ben je er meer alert op, en kun je het corrigeren.

Dan zeg je b.v. ineens: “Ik wil even uitspreken” als je wordt onderbroken in je verhaal. Of ga je je ruimte bewust innemen en vertel je over iets wat jij hebt meegemaakt, ook al voelt het een beetje ongemakkelijk.

Geef jezelf niet op de kop als het gebeurt, dus als je weer in je oude rol gaat zitten, maar aanschouw het met mededogen voor jezelf.

Het gebeurt de meest bewuste persoon ook. Het gaat erom dat je er geen naar gevoel aan over houdt of je dag erdoor laat verpesten. Dat zou zonde zijn. Observeer je eigen gedrag en corrigeer eventueel.

- Je wilt het allemaal perfect doen en loopt daardoor de kans dat je te veel wilt. Je doet b.v. het voor, - hoofd en nagerecht. En het geeft je stress. Je ziet er als een berg tegenop, slaapt er slecht door en bent er dagen van te voren mee bezig. Een enorme overprikkeling!

Doe het jezelf niet aan! Verdeel de gerechten. De een doet het voorgerecht, de ander de grote maaltijd en weer een ander zorgt voor het dessert. Verdeling van tussendoortjes en iets bij de koffie is ook handig.



- Een kakofonie van geluiden. Het kan je ineens te veel worden en gepaard gaan met oorsuizen, duizeligheid of hoofdpijn. Mensen bij elkaar praten door elkaar heen. De een probeert boven de ander uit te komen en verheft zijn stem. De ander lacht nogal luid. Het is soms een aanslag op je oren en hoofd.

Laat een alarmbelletje in je hoofd klinken. Neem op tijd afstand. Ga even buiten lopen. Ga even uit de ruimte weg. Al ga je 5 minuten met je ogen dicht op de wc zitten, als het maar weg is van het lawaai.



Lawaai kan stress geven. Lawaaistress. Het vermoeit zowel geestelijk als lichamelijk. Bescherm jezelf op tijd. Neem je verantwoordelijkheid. Denk niet dat het gek is dat je er even bij weg loopt. Ook hierbij geldt, als je het niet doet, heb je alleen jezelf ermee.

- Te lang en te intensief.
Een hele dag visite is zeer vermoeiend, dus waarom zou je dat doen. Misschien moet je er dagen van bijkomen.
Plan een dagdeel, en deel dat van te voren mee. Het is van 10.00 tot 14.00 b.v.
Als je toch langer wilt afspreken, kijk dan of je af en toe iets anders kan doen dan alleen maar naar gesprekken luisteren. Misschien is er een groepje dat een spelletje wil doen. Zo'n onderbreking kan net weer wat energie geven, omdat je een ander deel van je hersenen gebruikt.
- Met visite zit je al gauw een hele dag binnen. En dat maakt duf. Pak wat zuurstof en ga tussendoor naar buiten. Misschien is er een hond die uitgelaten moet worden, of zijn er meerderen die een ommetje willen maken. Het is vaak een welkome onderbreking en het zorgt ervoor dat je aan het eind van de dag niet gebroken bent.

Mogelijke oplossingen voor verjaardagen:

- Voel je niet verplicht het elk jaar te vieren. Doorbreek de gewoonte en ga eens iets leuks doen met je partner of een vriend of vriendin.
- Nodig een paar vriendinnen (vrienden) uit en doe een High Tea. Laat iedereen wat meenemen. De een wat zoets en de ander wat hartigs. En zelf maken is niet verplicht, een marshmallow is ook ok.
- Maak het jezelf makkelijk. Schenk 1 keer iets in, en vertel de mensen dan dat ze zelf mogen inschenken. Dit belet jou dat je steeds alles en iedereen in de gaten moet houden. Het zorgt er ook voor dat je tijd en ruimte over houdt om iemand te spreken.
- Zie verder de tips voor de feestdagen.



Hoe kan het dat vakanties kunnen ontregelen

Je kijkt zo naar de vakantie uit en als het dan zo ver is, valt het zo enorm tegen. Hoe kan dit nou?

- Soms zijn de verwachtingen te hoog. Bedenk dat als je ver moet reizen, het enorm veel energie kan vergen. Zo veel dat je er een paar dagen van moet bijkomen. Als je dit niet incalculeert, dan begin je al slecht.



- Als je overdag gewend bent te rusten, dan kun je dat op je vakantie ook het beste doen. Houd dat ritme vast.
- Een verandering van tijd in opstaan, eten, naar bed gaan is voor de 1 goed te doen, voor de ander ontregelt het van alles en geeft het stress. Kijk hoe dat bij jou is. Als jij het beste gedijt met zo veel mogelijk dezelfde tijden aanhouden als thuis, dan kun je dat het beste zo veel mogelijk aanhouden.
- Bedenk dat sommige landen veel olijfolie gebruiken of specerijen. Het is aan te raden

om aan ander eten langzaam te wennen.
Gooi niet meteen alles om.



Andere landen hebben ook weer andere bacteriën waar wij niet aan gewend zijn. Neem altijd iets mee tegen erge diarree en zorg dat je niet uitgedroogd raakt. (ORS zoutoplossing zakjes meenemen)

- Als je niet gewend bent om veel samen te zijn, dan kan de hele dag met iemand optrekken je opbreken. Als je iemand bent die veel tijd alleen nodig heeft, zorg dan dat je dat neemt. Mensen denken vaak dat het tijdens de vakantie niet nodig is, omdat je tenslotte vrije tijd hebt, maar zo werkt het niet blijkt uit de praktijk. Voel waar je behoefte aan hebt, en communiceer dat naar de ander. Wees niet bang een spelbreker te zijn als jij je terugtrekt, dat oordeel zit vaak alleen in jouw hoofd.

- Bedenk dat nieuwe indrukken opdoen naast dat het leuk is, ook heel veel energie kan kosten. Vind het niet gek dat je moe bent daarvan. Doseer de indrukken, en wissel het af met b.v. een boek lezen of op het strand liggen en langs de zee wandelen.
- Het is verleidelijk om veel te willen doen en zien op vakantie. Vooral in een ander land. Alsof je er alles uit wilt halen in de korte tijd die je hebt daar. Bedenk goed wat je wilt. Als je b.v. rust wilt, dan heb je misschien genoeg aan op het strand liggen en boeken lezen. Toen ik in Egypte was, zei iedereen me dat ik de piramides moest gaan zien. Ik kwam er echter voor mijn rust en ging veel liever snorkelen en in de zon liggen. De busreis naar de piramides was 6 uur heen en 6 uur terug. Dat is voor mij geen vakantie. Voor een ander wel. Bedenk dus goed wat je doel is met vakantie. Mijn doel is vaak tot rust komen.



Waarom kan een lockdown als een molensteen om je nek voelen?

- Het gevoel dat je iets opgelegd krijgt wat je helemaal niet wilt, kan boosheid opleveren of b.v. benauwdheid.
Focus je op wat je nog wel kunt doen en kijk waar je behoefte ligt. Stel, je wilt life contact met iemand, je wilt met iemand praten, spreek dan samen af om b.v. in een bos te lopen. Je bent dan lekker in beweging, krijgt ruimte en rust in je hoofd waardoor je anders tegen situaties aan gaat kijken. Sluit de wandeling af met een kopje thee bij 1 van jullie.
- Als je wordt aangeraden thuis te werken of thuis te zijn, en dat benauwt je, maak dan de avond te voren een programma voor de volgende dag. Zet daar je tijden in van opstaan, koffie/thee drinken, lunchen en het diner. Zorg dat er tijd ingeruimd wordt voor beweging

buiten, een sociaal contact, al is dat op afstand, werkzaamheden en klusjes in huis, zoals b.v. de was opruimen. Uit onderzoek en in mijn praktijk is gebleken dat mensen het goed doen op een van te voren geplande dag. Zelfs als je een boek gaat lezen, plan je dat in. Je leest b.v. een uur, en daarna ga je weer iets actiefs doen. Plan ook je rust in. Plan echter niet te veel vooruit, b.v. voor de hele week, want dan is de kans groot dat het verzandt. De avond van te voren plan je de volgende dag.



De kans dat je gaat piekeren en somber gaat worden kun je zo tot een minimum terugbrengen. Uit ervaring blijkt ook dat je hiermee de onzekerheid over hoe lang het allemaal nog gaat duren kan beperken.

Ik hoop dat er een aantal tips voor je instaan waarmee je overprikkeling kunt voorkomen.

Als je vragen hebt n.a.v. deze nieuwsbrief, andere brieven of b.v. mijn werkwijze in mijn praktijk, schroom dan niet het te vragen.

Mijn website is: www.praktijkingeoud.nl, mijn emailadres is: info@praktijkingeoud.nl

Tot een volgende keer!

Hartelijke groet van Inge