goeie vraag

Lezeressen én de expert geven hun mening

KARIN (39)

"Hoe vermijd ik dat ik, net als vorig jaar, helemaal uitgeput ben na de kerst- en nieuwjaarsfeestjes?"

"Wij gaan al jaren op reis tijdens de eindejaarsperiode. Weg van alle feestdrukte!"

Sophie

Je kunt ook kritiek krijgen

Sara Van Wesenbeeck, life & businesscoach bij Plus Organizing en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw': "Een weekje ertussenuit knijpen werkt altijd. Als je niet thuis bent, kun je gewoon niet naar elk feestje gaan en heb je meteen een goede reden. Het ultieme ontsnappen, zeg maar. Hou er wel rekening mee dat je misschien wat kritiek zult krijgen. De feestdagen zijn de periode bij uitstek om samen te zijn met familie en vrienden. Sommige mensen zullen het je kwalijk nemen dat je er dan niet bent. Let erop dat je de dagen voor en na je vakantie niet helemaal volplant met familiebezoeken of etentjes met vrienden om je afwezigheid tijdens de feestdagen goed te maken: zo krijg je een nog drukkere agenda dan als je gewoon thuisgebleven was."

"Durf ook eens nee te zeggen tegen de zoveelste uitnodiging"

Nathalie

Stel je prioriteiten

Sara Van Wesenbeeck: "Als je een overvolle agenda wilt vermijden, zul je toch eens 'nee' moeten zeggen. En dat mag absoluut. Je kunt nu eenmaal niet naar elk feestje gaan. Het belangrijkste is wat je zélf wilt, niet wat mensen van je verwachten. Maak desnoods een lijstje: welke feestjes wil je zelf graag doen, welke voelen meer als een verplichting? Hoeveel feestjes wil je doen, en is dat haalbaar met de vrije dagen die je hebt? Stel je prioriteiten en durf nee te zeggen zonder schuldgevoel. Zeg gewoon eerlijk dat het te druk is. Je merkt snel dat je niet de enige bent die er zo over denkt. Minder kan ook méér zijn. Een minder volle agenda betekent meer ontspannen en meer genieten op momenten dat je wél samenkomt met je familie en vrienden."

"Geef een drink vóór de feesten: dan hebben mensen er nog zin in én zie je meteen iedereen"

Anna

Wees creatief

Sara Van Wesenbeeck: "Alles begint bij een goede planning. Door zelf de touwtjes in handen te nemen, heb je ook meer controle over je agenda. Wie zegt dat je alle feestjes tussen kerst en nieuwjaar moet plannen? Doe creatieve tegenvoorstellen. Zoals een drink vóór de feestdagen, al mag je niet vergeten dat dat voor veel mensen ook een drukke periode is, thuis en op het werk. Of organiseer één groot feest in plaats van verschillende kleine. Wacht niet tot je agenda bomvol zit, maar neem zelf het initiatief. Of stel het kerstfeest met de familie enkele weken uit. Misschien vinden je ouders, broers of zussen dat ook wel een goed idee. Stel meteen ook een datum voor om er geen loze belofte van te maken."

"Niets aan te doen, gewoon even op je tanden bijten tot de feestdagen weer voorbij zijn"

Eva

Bekijk het positief

Sara Van Wesenbeeck: "Op die manier kijk je wel heel negatief naar de feestdagen. Ergens is het een luxeprobleem om zoveel feestjes op de agenda te hebben staan. Gezellig samen zijn met de mensen die je graag ziet, dat is waar het om gaat. In alle drukte verliezen we dat soms uit het oog, en dat is jammer. De eindejaarsperiode is een drukke, maar vooral fijne periode. Het is een moment om de familiebanden aan te halen, vrienden te ontmoeten en tradities in leven te houden. Als je die dingen voor ogen houdt, lijkt die volle agenda plots veel minder onoverkomelijk."

Coördinatie: **Sanne De Lee** • Samenstelling: **Anne Peeters, Carolien Saey, Lien Lammar en Lies Van Kelst**