



Bah, het is JANUARI!

Toen waren de feestdagen weer voorbij. De kerstboom kan weg, maar met de gezelligheid is het ook gedaan; terug naar de waan van de dag. Een januaridip ligt op de loer. Hoe voorkomen we die?

door Hortence Chen illustratie Kees van de Nes

Elk jaar heb ik last van die dip na Kerstmis en oud en nieuw. Zodra ik na feestdagen weer door het gewone leven word opgeslokt, krijg ik een onbestemd gevoel: een beetje leeg en onrustig.

Ik ben zeker niet de enige. Volgens psycholoog Albert Sonneveld is het zelfs heel normaal om een dip te krijgen. „Je ziet het na alle grote gebeurtenissen waar je een tijdje naartoe hebt geleefd.”

Een van de bekendste voorbeelden is de vakantiedip. Maar ook na een zwangerschap en bevalling of afstuderen worden veel mensen bevangen door een bedrukt gevoel. „Je leeft naar een bepaalde climax toe, bouwt de spanning op en als dat hoogtepunt eenmaal is bereikt, komt de ontlading. Die kan zowel positief als negatief zijn, maar altijd wordt een soort gemis ervaren.”

Zo zal een kersverse moeder dolgelukkig

met haar kind zijn, maar mist zij het gevoel van de baby in haar buik. „Na de feestdagen wordt bijvoorbeeld de gezelligheid met vrienden en familie gemist”, zegt de psycholoog.

Perfect

Volgens hem zijn niet per se de wat eenzamere mensen gevoelig voor een januari-dip. „Vaak zijn het personen die zich overal verantwoordelijk voor voelen. Van die mensen die vinden dat álles altijd goed moet zijn, bijna perfectionistisch. Juist tijdens de decembermaand.”

Hieronder vallen volgens de psycholoog de uit-sloover: „Iemand die altijd maar bezig is met sjouwen”, maar ook de zorgverlener: „Degene die wil dat iedereen het naar zijn zin heeft.” „Evenals de duizendpoot die vindt dat hij alles maar tegelijk moet kunnen en willen.”

Sonneveld: „Mensen die zulke karaktereigenschappen bezitten, zijn gevoeliger voor een dip na de feestdagen. Zij hebben zich vlak voor en tijdens kerst en oud en nieuw zó druk gemaakt dat de ontlading en het bijbehorende gemis groot is.”

Persoonlijke stress dus, zoals de psycholoog het noemt, is een van de oorzaken van een somber gevoel in januari. Ook het maatschappelijk ideaalbeeld van de feestdagen speelt een rol. „Er zijn mensen die daar gevoelig voor zijn en daaraan willen voldoen kan druk met zich meebrengen.

Zodra mensen het gevoel krijgen dat ze iets móeten, krijgen ze stress.”

Psycholoog Ellen Huijsmans ziet na kerst en oud en nieuw meer cliënten in haar praktijk. Ook zij stelt dat een dip voor een groot deel door torenhoge verwachtingen wordt veroorzaakt. „Als die dan ook nog eens blijken

**Na drukke
december
is dip in nieuwe
jaar heel normaal**



Het duurt zolang voor er weer iets leuks gebeurt...

tegen te vallen omdat de feestdagen toch minder leuk waren dan was verwacht, krijgen mensen het helemaal zwaar.”

Zo hopen velen niet alleen dat kerst en oud en nieuw leuk en gezellig is, maar ook dat ze zich eind december kunnen opladen omdat ze dan een paar dagen vrij zijn. Huijsmans: „Achteraf blijkt dan dat ze helemaal niet tot rust zijn gekomen omdat ze de afgelopen weken zoveel moesten van zichzelf.”

Verliezen

Door de (sociale) decemberverplichtingen kunnen we volgens Huijsmans onszelf verliezen. „Een tijd lang zijn we zo bezig geweest te doen wat van ons wordt verwacht dat we bijna geen tijd meer hebben om na te gaan wat we echt nodig hebben. Na de feestdagen is de kans dus groot dat dat we onszelf kwijt zijn.”

Een nieuw jaar betekent voor een groot aantal mensen nieuwe voornemens. „Zij denken op 1 januari: nú ga ik gezonder leven. Stoppen met roken, gezonder eten en meer sporten. Zul je net zien dat het buiten nat en koud is en dat er op het werk een nieuwjaarsborrel plaatsvindt. Wéér een tegenvaller.”

Ook sociale media kunnen vooral onder jongeren voor sombere gevoelens zorgen, stelt Huijsmans. „In december zien en delen zij foto's van gezellige diners en hippe feestjes of laten zij zien hoe gaaf ze het in de kerstvakantie op de ski's hebben. Maar wat hebben ze nog voor leuks te delen zodra dat allemaal voorbij is?”

Tot slot veroorzaakt ook het weer een dipje.



„Veel mensen kijken alweer uit naar het voorjaar, maar dat lijkt nog ver weg”, aldus Huijsmans. „Niet alleen buiten is het donker, ook binnen lijkt het donkerder: de kerstverlichting gaat immers weer terug naar zolder.”

Sonnevelt: „Begin januari komen mensen tot het besef: het duurt nog even voordat er iets leuks is waarmee ik me kan opladen. De wintersport, carnaval en de lente laten nog even op zich wachten.”

Goed voor jezelf zorgen is volgens Sonneveld de beste manier om van een dip af te komen. „Maak zoveel mogelijk gezonde keuzes”, zo luidt zijn advies. „Kook gezond en beweeg.”

Huijsmans is het daarmee eens en voegt daaraan toe: „Wees ook mild voor jezelf. Je mag jezelf in januari best blijven 'kietelen'. Als je alleen maar denkt: ik moet lijnen en mag niks lekkers eten terwijl je de afgelopen weken zoveel suiker hebt binnengekregen dat je er bijna verslaafd aan bent geraakt, dan word je daar niet gelukkig van. Gun jezelf af en toe wat lekkers of begin desnoods later aan je goede voornemens.”

Ook adviseert zij open over je gevoelens te zijn. „Dat wordt vaak gewaardeerd”, stelt zij. „We leven in een prestatiegerichte maatschappij waarin het belangrijk lijkt om altijd maar je mannetje te staan. Maar soms is het oké om te zeggen dat je een lastige maand hebt. Een ander kan dat ook zomaar beleven waardoor jullie elkaar kunnen motiveren om erbovenop te komen. Gedeelde smart is halve smart.” ♦

Hoe krijg je weer zin?

- Zorg voor voldoende ontspanning en pak je normale ritme zo snel mogelijk weer op.
- Relatieveer je dip met humor en blijf positief.
- Zoek mensen op van wie je energie krijgt.
- Zorg ervoor dat eventuele goede voornemens haalbaar zijn zodat je je niet in allerlei bochten hoeft te wringen.