

In het nieuws



'WE MOETEN VOORKOMEN DAT WE MET Z'N ALLEN IN EEN DIP GAAN ZITTEN'

'We moeten voorkomen dat we met z'n allen in een dip gaan zitten'



VANDAAG, 07:04



Het is vrijdag de Internationale Dag van het Geluk. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we in deze angstige en onzekere tijd gelukkig zijn én blijven?

Mensen in je omgeving worden ziek. Die ene vakantie waar je al zolang naar uit hebt gekeken gaat niet door. Je bankrekening die steeds leger wordt. De coronacrisis leidt tot een hoop negatieve gevolgen voor ons allemaal. Toch betekent dit niet dat je bij de pakken neer moet gaan zitten, vinden therapeuten en coaches. Geluk is er namelijk altijd. En bij iedereen. Je moet alleen wel weten waar je gelukkig van wordt.

„Dat is inderdaad de eerste stap. Ga bij jezelf na wat jou gelukkig maakt. Kun je gelukkig zijn als je bijvoorbeeld zonder werk komt te zitten? Is jouw geluk daar afhankelijk van?“, dit zijn volgens life -en gelukscoach Anita Claassens belangrijke vragen die je jezelf kunt stellen in deze tijd. „De één wordt blij van het maken van een boswandeling. De ander van een huisdier.“

Claassens geeft als tip om op te schrijven waar je blij van wordt. „Dit kan ook veranderen in de loop van de tijd. Als je nu ineens veel vrije tijd hebt en een week door het bos hebt gelopen, kan het zijn dat je er niks meer aan vindt en duikt er iets anders op waar je ook gelukkig van wordt. Je hebt op verschillende momenten eigenlijk weer iets anders nodig.“

'GELUK VIEREN IS NU ZEER GEPAST'

Dat we vrijdag het geluk vieren vindt sociotherapeut **Frank van Marwijk**, auteur van het boek *Doe niet zo moeilijk, de kunst van het relativeren*, zeer gepast en van toegevoegde waarde. „Al kunnen we niks meer, we moeten voorkomen dat we met z'n allen in een dip gaan zitten. Velen zitten in een negatieve spiraal. Het is ook behoorlijk frustrerend dat vakanties en grote evenementen als het EK niet doorgaan. Het feit dat we hier behoorlijk gefrustreerd van kunnen raken is logisch.“

Maar, zo zegt Van Marwijk, op een gegeven moment kom je tot een punt waarop je niet nóg gefrustreerder kan raken. „Het is de kunst om gewoon door te blijven gaan. En vertrouwen te houden. Zeker hier in Nederland moet dit lukken, we wonen in een welvarend land. Als iets nu even niet lukt, dan komt er wel een andere situatie waarin het wél lukt.“

EMOTIES MOGEN ER ZIJN

Een gezond immuunsysteem is in tijden van het coronavirus erg belangrijk. Goed voor je lichaam en geest zorgen dus. „Als je mentaal, fysiek, maar ook emotioneel en spiritueel in balans bent, dan bevordert dit je immuunsysteem“, vertelt gelukscoach Sheila Neijman.

Angstig en bang worden voor het virus komt niet ten goede aan je gezondheid. „Je verzwakt als je bang bent.“ Aan mensen die noodgedwongen thuis zitten omdat zij bijvoorbeeld geen werk meer hebben geeft Neijman het advies om emoties hierover te uiten. „Je kunt niet gelijk weer vrolijk doen. Wees eerlijk over hoe je je voelt. Het is nogal wat als je een bedrijf hebt dat omvalt. Het is heel normaal als je het even niet meer weet.“

En je hoeft het niet allemaal zelf te doen. Vraag juist om hulp. „Ik hoop dat we door deze crisis veel meer naar elkaar om gaan kijken.“

De gelukscoach benadrukt dat geluk bij iedereen van nature aanwezig is. Je moet het er wel zelf uithalen. „Het hangt van je eigen kracht af hoe je hier doorheen komt. Geluk is van het individu. Maar de omgeving kan zeker helpen. Hoe meer support en blijde mensen je om je heen hebt, hoe gelukkiger je gaat voelen.“