

door Lise-Lotte van der Wal

## MOE OF OPGEBRAND ?

Januari en februari zijn de maanden dat we ons vaak moe voelen en ons dan kunnen verschuilen achter virusjes en griepjes en minder afweer. Te weinig zon, korte dagen, minder weerstand. Maar feitelijk zijn we gewoon moe, van wat dan ook, en komt dat in deze maanden het duidelijkst tot uiting. Of stemmen deze korte maanden met weinig zonlicht ons misschien tot meer nadenken? Is het je wel eens opgevallen hoe extreem vaak je mensen in deze maanden hoort zeggen dat ze moe zijn? Soms lijkt het alsof iedereen moe is.

Moe omdat we zoveel willen, hoge verwachtingen hebben, alles heel erg goed willen doen. Moe omdat we ons schuldig voelen, verdriet hebben, onvermogen zijn, vastlopen en slecht slapen. Moe omdat we gevoelig zijn voor verslavingen, eten, drinken, roken, et cetera. Moe omdat we vaak teveel denken, in gesprek zijn met de stemmen in ons hoofd, te veel controle willen of juist leven in chaos. Sociale status die zoveel vraagt, de sociale druk die daarbij ontstaat en de mensen ongemerkt moe maakt. Leven voor anderen en te weinig voor jezelf. Teveel daarmee bezig zijn. Allemaal onderliggende oorzaken van moeheid.

Dit gaat ten koste van het genieten van de kleine dingen in het leven, genieten van de rust en de natuur, met elkaar te zijn of juist alleen. Genieten van jezelf, jouw hobby's en bezigheden waar je nooit aan toe komt. We zijn moe van alles. Is het niet zo dat dit alles ons afleidt van datgene waar het echt om gaat? Is dat dan ook niet mede de oorzaak voor al ons moe zijn?

Waarom doen we dit allemaal, wat praten we onszelf toch aan? We blijven ontkennen waar het om gaat. We stoppen alles in een potje en draaien meteen de deksel erop. Ontkennen en gevoelens wegstoppen is immers makkelijk. Confrontatie is lastig en moeilijk... denkt men. Zo leven we door, zonder stil te staan waar die moeheid echt vandaan komt.

De bewustwording in de maatschappij neemt toe. Er wordt steeds meer over zelfbewustzijn geschreven. Gezonder eten, meer bewegen en tal van nieuwe initiatieven gericht op het welzijn ontstaan. Toch lijkt dit alles onvoldoende. Nog steeds stijgen het aantal ziektes, net zoals het aantal verslavingen en het aantal mensen die opgebrand zijn. We leven niet alleen in een welvaartsmaatschappij maar ook in een stressmaatschappij. De verleiding is vaak te groot en we willen zoveel.

De vraag is, welke druk achtervolgt jou in het leven? Of belemmering, verzet, blokkade, noem het zoals je wilt. Als je iets wilt veranderen zal je eerst met jezelf als individu aan de slag moeten gaan. Komt de druk vanuit jou of toch van buiten? Alles wat van buiten komt kun je pas aan wanneer je weet hoe je jezelf ziet. Onnodig vaak vraag je je misschien af hoe de buitenwereld jou ziet. Of is je houding al zodanig aangepast dat het op voorhand rekening houdt met het oordeel van de ander. We stoppen er vaak teveel energie in omdat we vinden dat het beeld van de ander over jou belangrijk is. En ja, de ander heeft hoe dan ook een mening over jou. Maar het is die ander die daar betekenis aan geeft. Het oordeel, het beeld over jou, wordt door die ander bepaald en zegt veel over die ander. Voor jou zou het heel simpel kunnen zijn. Je bent wie je bent en je zou je niet druk hoeven maken over deze zaken. Spendeer deze, anders verspilde, energie aan jezelf.

We kunnen ervoor zorgen dat we ons minder moe voelen. Niet alleen goed slapen maar ook bewegen, lachen en muziek luisteren zijn essentieel om je gelukkig te voelen en energie tot je te kunnen nemen. De stofjes die hierbij vrijkomen maken je gelukkig en zorgen voor meer 'happy thoughts'. Je gaat je minder moe voelen door meer te bewegen, muziek binnen te laten en je gevoelens de ruimte te geven. Gevoelens die er mogen zijn en die juist nu aandacht nodig hebben. Aan jezelf die gevoelens te tonen en jezelf de kans te geven om te herstellen, dingen te verwerken en ruimte te maken voor een nieuw begin, namelijk de weg naar jouw geluk.

We zijn vaak in gesprek met de muppets in ons hoofd. Ons denken en het gesprek dat we in ons hoofd voeren over alles wat maar voorbij komt. Je kunt ook het gesprek met iemand anders voeren, met een goede vriendin, een collega, met iemand die je vertrouwt. Wanneer je samen met iemand een weg bewandelt kun je onverwachte diepgang vinden en op een bijna filosofische manier bekijken wat jou beroert. Nog mooier is dat je naar jezelf leert kijken en als het ware selfsupporting wordt. De input van een ander kan heel waardevol zijn. De feedback laat je realistischer naar jezelf kijken. De daaruit voortvloeiende gedachtevorming gaat je meer energie geven.

Als je anderen teleurstelt of niet aan hun verwachtingen voldoet dan mag dat ook zo zijn. Anderen kunnen nu eenmaal niet hun normen en waarden aan jou opdringen, en omgekeerd. Elkaar respecteren, erkennen en in waarde laten is een mooi goed. Maar voor de meesten toch moeilijk om het zo te neer te zetten. We oordelen nogal eens, bewust maar vaak ook onbewust.

Relativeren en humor zijn heel belangrijk. Lachen maakt ons gelukkig. Vind vrolijke mensen en zorg ervoor dat je kunt lachen. Hoe? Dat weet je zelf het beste en zoek het op. Er moet ruimte komen voor vrolijke momenten. Geluk vinden is makkelijker dan je denkt. Maar je moet ervoor openstaan en het ook zien. Tijd en energie pakken voor jezelf. Doen wat je leuk vindt, praten over wat je moeilijk vindt, stilstaan en verbazen over alles om je heen, zomaar niets doen, je laten meeslepen in muziek, je even niet aanpassen aan van alles en nog wat, de tijd nemen voor jezelf.

Ben je gestrest? Ga dan juist bewegen in plaats van stil te zitten. Wat wil je, maar ook vooral wat kan je? Beweging hoeft geen sportieve topprestatie te zijn, misschien zelfs wel integendeel. Jezelf forceren levert stress op. Erkenning van je eigen kwaliteiten is waar het om gaat. Een vorm van bewegen kan simpelweg zijn om door Utrecht-stad te wandelen, over de singels, muziek luisterend en jezelf verbazend om hoe je je voelt. Een mengeling van verwonderlijke waarneming, muziek en beweging in één dimensie. De maatschappij in beweging zien, kinderen zien spelen, de scholen, kantoren, het verkeer, de mensen, wandelaars, fietsers, de coffeeshops... De muziek en de waarneming nemen je mee en geven een gevoel van energie, van leven, van energie om te leven. Ook dansen maakt mensen blij, dat doen we sowieso te weinig. Vrij dansen en muziek reduceert stress. Nieuwe, en leuke, initiatieven om in beweging te komen zijn welkom. Opladen en fit worden maakt gelukkig.

Een goede nachtrust is onontbeerlijk en nodig voor je lichaam om goed te kunnen blijven functioneren. Maar denk je 's nachts je problemen op te kunnen lossen dan heb je het mis. Al dat denken voor het slapen gaan levert niets op. Sterker nog, je krijgt er een probleem bij. Namelijk het probleem overdag niet goed te kunnen functioneren. Neem je problemen niet mee naar bed. Na goed geslapen te hebben ben je de volgende dag beter in staat de problemen op te lossen. Je bent immers uitgerust en helder. Je zult dan ook minder stress ervaren. Slapen is om te ontspannen en om alles even los te laten. Mobiel uit (gedachten uit) en opladen voor de volgende dag.

Kom in beweging. Niet voor iemand anders maar alleen voor jezelf. Je bent verantwoordelijk voor je eigen welzijn. Trek de positieve energie naar je toe en laat de negatieve krachten achter. Maak van de tijd jouw bondgenoot. Neem de tijd die jij ervoor nodig hebt. Voel je je opgebrand? Vraag je dan af, hoe kom ik letterlijk en figuurlijk in beweging?

reacties mag u altijd sturen naar [liselottevanderwal03@gmail.com](mailto:liselottevanderwal03@gmail.com)

