



Najib Amhali

"Dait ga je me zien in *Expeditie Robinson*"

STRALEN ZONDER ZON
Een lekker tintje in de winter

SMULLEN met PINDA'S
Van snelle noedels tot fris-pittige salade

Openhartige verhalen

Geen kinderwens
"Nu zorgen we voor de pubers van mijn overleden vriendin"

Dagboek van een mantelzorgster
"Twee uur heen, twee uur terug, hoe hou ik dat vol?"

Erfelijke ziekte
"Mijn zus heeft onze levens gered"

Hoera, GOED NIEUWS!

5x dit wordt beter en leuker in 2024
Van méér egels tot medicijn tegen opvliegers

De grote TREIN GIDS

Stedentrips · routes met het mooiste uitzicht · naar het strand & budget-tickets

Te dikke BUIK?
Zó krijg je dat vet er wél af

A photograph of a desert landscape with large, rounded, light-colored rock formations and a reddish-brown sandy ground. A person's shadow is cast on the ground in the center, pointing towards the viewer. The sky is a clear, pale blue.

HELP, IK ZIT VAST

In 7 stappen naar een gelukkiger leven

Is dit alles? Wie zich deze vraag nog nooit heeft gesteld, mag zich gelukkig prijzen. Maar voor iedereen die graag uit de sleur wil komen, biedt dit heldere stappenplan misschien wel de oplossing.

Tekst SARA MADOU

Al jaren in een baan zitten die niet meer echt prettig voelt, zonder te weten welke kant het dan wél op zou moeten qua carrière. Een huwelijk dat op de automatische piloot doorsukkelt. Of steeds dezelfde gesprekken voeren met dezelfde vrienden, en wonen op een plek waarvan je elke straat wel kunt dromen. Het gevoel vast te zitten en niet verder te kunnen, in welk aspect van het leven dan ook, is nooit fijn. Het zorgt voor onrust, onzekerheid, stress, angstgevoelens en ontevredenheid, allemaal dingen die we onszelf niet toewensen. Tijd voor een stappenplan dus, met hulp van experts, voor iedereen die weer in beweging wil komen.

1

WAT IS DE OORZAAK VAN DAT GEVOEL VAN VASTZITTEN?

Vooral vrouwen lopen risico op dit soort worstelingen, vanwege de rol die de maatschappij hun heeft toebedeeld: ze worden vaker gezien als verzorgers, die op alle fronten 'perfect' moeten zijn. En dan heb je alles bereikt, en dan komt het beruchte 'is dit het nou?'-gevoel. Psycholoog Odyl Rozendaal: "Mijn cliënten zitten vaak op meerdere levensgebieden vast. Iemand weet dan vooral wat ze niet wil. Dat maakt het ook zo lastig om een nieuwe stap te zetten. Wat helpt is om je dat te realiseren: 'het is niet raar dat ik hier moeite mee heb'. Er zijn altijd mogelijkheden en kansen, maar je moet ervoor uit je comfortzone stappen en voorbij de angst en gedachten die je wellicht tegenhouden."

BEPAAAL DE ROL VAN ANDEREN ÉN JEZELF

Het is verleidelijk om andere factoren of mensen de schuld te geven. Een vervelende baas bijvoorbeeld, of een stroeflopende vriendschap. Wat zijn zij toch vervelend, denk je dan. Kunnen zij niet normaal doen? Dat is niet helemaal eerlijk. Dit heet ook wel een 'attributionfout': de neiging om gedragingen van anderen toe te schrijven aan hun persoonlijkheid of karakter. Terwijl het ook aan de situatie kan liggen. Die baas heeft misschien wel te maken met druk van bovenaf, om de winst te laten groeien. En de vriendin in kwestie worstelt wellicht zo met een probleem dat ze geen ruimte heeft voor andere verhalen in haar hoofd.

En dan is er nog onze eigen rol. Rozendaal: "Mensen kunnen zich-

zelf behoorlijk in de weg zitten. Met gedachten die we hebben over onszelf, anderen, hoe dingen zouden moeten zijn. Als ik vraag 'wat zou je zelf graag willen?' komt er uiteindelijk wel een antwoord, maar meteen daarna verschijnen de beren op de weg, schuldgevoel of ideeën die ouders hebben doorgegeven, dat werk nu eenmaal niet altijd leuk is bijvoorbeeld. Veel vrouwen zijn zo gewend om voortdurend aan anderen te denken, dat ze amper weten wat ze zelf vinden. En als ze het wel weten, gunnen ze het zichzelf vaak niet. Terwijl: tijd inplannen voor jezelf of je eigen ontwikkeling is niet egoïstisch: het maakt je een gelukkiger en meer ontspannen mens, waar de mensen om je heen ook weer baat bij hebben."

2

Veel vrouwen zijn vergeten wat ze zelf leuk vinden

3 Heb je er invloed op?

Vastzitters kunnen vaak moeilijk de controle loslaten. Rozendaal: "Besluiten dat je het proces aangaat, is de belangrijkste stap. Of je dat nu zelf gaat doen, onder professionele begeleiding of met steun van een vriendin. Wees open over gedachten als: ja maar, ik heb een hypotheek en dit werk kan ik goed, straks faal ik in iets nieuws, wat zullen anderen ervan denken? Ze uitspreken geeft al lucht en ruimte voor andere gedachten." Waak er wel voor dat de te zetten

stappen niet té groot zijn. Wil je bijvoorbeeld een wereldreis maken, om los te komen van dat vastgeroeste gevoel, dan hoef je heus niet meteen je baan op te zeggen. Een goed begin kan ook research op internet zijn, kijken hoeveel geld je nodig hebt, checken bij je werkgever of er een sabbatical mogelijk is, enzovoorts. "Dan zet je óók stappen om los te komen, maar dan met meer beleid en op een manier dat je er langzaam maar zeker aan went."

“Ik heb de verantwoordelijkheid genomen voor mijn eigen leven”

De relatie van Ester (55) zat in een sleur, totdat ze besloot een andere weg in te slaan.

“Ik had elf jaar in het buitenland gewoond, van Indonesië tot Curaçao, toen we in 2012 terugkwamen naar Nederland. Dat was behoorlijk wennen. Ook voor onze twee zoons, geboren in 2001 en 2002, was dit niet altijd gemakkelijk. Het lukte me maar niet om me weer te settelen. Na een paar jaar werd ik onrustig. Het begon als een sleur te voelen. Mijn man en ik waren een geolied team, maar onze relatie voelde meer alsof we broer en zus waren. We werkten allebei hard, de weekends stonden in het teken van de jongens en boodschappen doen. Alles ging op de automatische piloot. We hadden het er weleens over, maar het lukte ons niet om eruit te komen. Tijdens de eerste lockdown kwamen we tot de conclusie dat het voor iedereen beter was om uit elkaar te gaan. Vanwege de kinderen besloten we ons te focussen op de mooie dingen die we hadden meegemaakt en er een zo positief mogelijke ervaring van te maken. Aan de ene kant was het een opluchting toen de knoop was doorgehakt: ik kon mijn eigen leven gaan leven. Maar het was ook best spannend. Ineens hoefde ik geen rekening meer te houden met anderen. Wat wilde ik zélf? Dat is nu drie jaar geleden en ik heb er geen spijt van dat we de sleur hebben doorbroken. Soms voelde ik me eenzaam, soms was ik heel gelukkig; het is een proces. Het besef dat ik zelf de verantwoordelijkheid heb genomen voor mijn eigen leven en emoties, scheelt enorm. Met mijn ex heb ik een prima band. We eten soms samen met onze zoons en hebben inmiddels allebei een nieuwe partner. Het is nooit gemakkelijk, maar wel belangrijk om voor jezelf op te komen. Voor mij was het een verademing.”

4 ANALYSEER DE BASIS VAN JE BESLISSINGEN

In een ideale wereld maken we goed onderbouwde en bewuste beslissingen, maar de praktijk is vaak anders. Misschien heb je weleens gehoord van heuristiek. Dat zijn een soort *shortcuts* die ons brein maakt, naar niet altijd de juiste keuze. Bijvoorbeeld een bepaalde studie volgen, ‘omdat iedereen op school die kiest’, of denken dat het leven van iemand die je bewondert ook goed bij jou zou passen, terwijl het in werkelijkheid helemaal niet matcht met wie jij bent. Ook een hardnekkige is de *sunken cost fallacy*: iets volhouden

omdat je er nou eenmaal veel tijd en moeite in hebt gestoken. Iets wat we waarschijnlijk allemaal wel herkennen, want dat is dé reden dat we (te) lang blijven hangen in niet langer gezonde relaties en banen. Rozendaal: “Mensen vinden het vaak lastig om een beslissing te nemen of iets te veranderen omdat ze twijfelen of het wel de juiste keus is. Maar in dezelfde situatie blijven zitten, is net zo goed een keuze. En ook een nieuwe keuze hoeft niet per se definitief te zijn. Probeer te genieten van de reis, niet alleen van de bestemming.”

PROBEER TE GENIETEN VAN DE REIS, NIET ALLEEN VAN DE BESTEMMING

5

GRAAF IN DE GESCHIEDENIS

Manon Rouwette is systemisch coach en werkt er dagelijks aan om mensen vanuit stilstand weer in beweging te krijgen: “We zijn onderdeel van allerlei systemen, van werkplek tot sportclub en gezin, die allemaal invloed op ons hebben. Het meest impactvolle systeem is dat van je familie, waar je vandaan komt. Daar is vaak iets niet goed verwerkt, bij mensen die vastlopen in het leven. Een van mijn cliënten was een vrouw die altijd gedoe had in haar banen: na een tijdje werd ze het overal zat. We kwamen erachter dat haar familie vroeger voortdurend rondtrok en nergens echt wortelde; dat onrustige gevoel zat ook in haar. Ook al had ze dat zelf

nooit bewust meegemaakt, dan kan dit nog van generatie op generatie doorgegeven worden.” Dat klinkt misschien een beetje zweverig, maar Rouwette is de nuchterheid zelve: ze werkte jarenlang als jurist. Door onder andere familieopstellingen leert ze mensen in contact te komen met het systeem waar ze vandaan komen, waarna het makkelijker is om dingen los te laten en andere keuzes te maken. Rouwette: “Het is echt niet zo dat het probleem na zo’n realisatie meteen opgelost is, was het maar zo’n feest. Maar het is wél een begin, en je kent de bijbehorende emoties en gedachten daarna ook stukken beter.”

“Na die reis zijn we veel vrijer gaan leven”

Margot (43) had het prima voor elkaar, toch knaagde het. Een reis met haar gezin in een omgebouwde brandweerwagen haalde haar uit de impasse.

“Na mijn studie Civiele Techniek ging ik met veel plezier werken bij een grote aannemer. Nadat het bedrijf werd overgenomen, had ik andere leuke banen, maar ik bleef onrust voelen. Altijd maar die telefoon, agenda's die maanden vooruit waren volgepland. Die onrust ging niet meer weg. We hadden eerder een oude brandweerwagen gekocht en samen opgeknapt, en gingen geregeld met de kinderen een weekendje weg. Het begon te kriebelen. Konden we niet een keer langer op reis met die wagen? Na veel research hakten we de knoop door en in oktober 2021 vertrokken we met onze brandweerwagen naar Zuid-Europa, de kinderen waren toen vier en zeven. Bij zonsopgang aan zee koffie drinken, Sinterklaas vieren in Portugal, de heldere rivieren in de Balkan; het heeft veel mooie herinneringen opgeleverd. Als vaste waarden als werk, familie en vrienden wegvallen, ga je anders naar jezelf en je leven kijken. Er was ook meer ruimte om naar elkaar te luisteren. Natuurlijk was het ook confronterend, want je zit voortdurend op elkaars lip, maar we hebben goed leren communiceren. Na de reis zijn we anders gaan leven, vrijer vooral. We zijn nu allebei zelfstandig ondernemer. Ik ben projectmanager en inspireer mensen om avontuurlijker en duurzamer te leven. Dat hoeft heus niet altijd groots en meeslepend; het avontuurlijke zit ook in kleine dingen. Met een kan koffie en een reep chocolade een wandeling maken op een plek waar je nog niet eerder bent geweest bijvoorbeeld. Door los te breken uit vaste patronen leer je jezelf beter kennen en ik geloof er heilig in dat dit ook bijdraagt aan een betere wereld voor de mensen om je heen. We wonen nu weer in Nederland, maar we gaan nog vaak spontaan samen op pad met de brandweerwagen.”

6 Accepteer dat het niet altijd (meteen) goed gaat

Wat misschien scheelt bij de frustratie als het niet helemaal lekker loopt: Chantalle Burgers, huisarts, leefstijlarts en coach, zegt dat het logisch is dat we moeite hebben met het inzetten van structurele verandering: “Het voelt voor onze hersenen nou eenmaal beter om je impulsen te volgen. Relaxen op de bank met Netflix geeft een instant dopamineshotje; het voelt goed. Consequente verandering is lastiger; dan komt ons brein in opstand.”

Wie eenmaal begonnen is met het inzetten van een verandering, kan ook van de buitenwereld de nodige tegenwerking ervaren. Die toekomstige ex bijvoorbeeld, die zelf nog niet klaar is met de relatie, of een baas die er helemaal geen zin in heeft om je een jaar verlof te geven voor die wereldreis. Rozendaal: “Mensen zijn een bepaalde versie van je gewend en sommigen hebben er belang bij dat je blijft zitten waar je zit. Als je er al vanuit gaat dat niet iedereen je gaat toejuichen, dan hakken eventuele negatieve reacties er minder hard in.”

7 EN VERGEET DE GEZONDHEIDSVORDELEN NIET

Nu half Nederland vast lijkt te lopen en burn-outs vaker op de loer liggen, is je gezondheid een belangrijke reden om uit dat gevoel van vastzitten te komen. Burgers heeft op haar website niet voor niets in grote letters staan: ‘Het leven is te kort en waardevol om je ‘wel oké’ te voelen’: “In mijn spreekuur liep ik er steeds vaker tegenaan hoe krom het is dat we maar tien minuten per persoon hebben. Dat is prima voor acute problematiek, zoals een blindedarmontsteking, maar heel veel klachten hebben een oorzaak

die dieper ligt. Stress, weinig beweging of verkeerde voeding bijvoorbeeld. Cortisol, ook wel bekend als het stresshormoon, speelt hierin een belangrijke rol: wanneer je het gevoel hebt vast te zitten in je leven, komt daar vrijwel altijd een teveel aan cortisol bij kijken.” Ze schat dat zo’n zestig tot tachtig procent van de problematiek waarvoor mensen bij de huisarts komen te maken heeft met iemands levensstijl. “Als we daar op tijd bij zijn, kunnen we een leven bijsturen. Zo kan er veel ellende voorkomen worden.”

Zet stappen om los te komen, maar maak ze niet te groot

LEESTIPS

(Un)stuck, Dr. Sophie Mort
(€ 12,99 via bol.com)

..

De Fontein, vind je plek,
Els van Steijn
(€ 29,95 via bol.com)

..

Rake vragen, Siets Bakker
(€ 24,95 via bol.com)