

Versla je somberheid

een beetje
Tips om *✓* blij van te worden

Afke Teunen



2023 © Scrivo Media

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd dan wel opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Beste lezer,

Dit boek helpt je niet ineens van je somberheid af. Dat ligt niet per se aan het boek, maar aan somberheid. Er zijn geen trucs om dat gevoel te verbannen. Dat is inderdaad een domper. Sorry.

Je zal, na het lezen, ook zelf iets moeten doen om uit die sombere stemming te komen. Iets actiefs. En waarschijnlijk heb je daar op dit moment weinig zin in.

En als je dan straks van je somberheid af bent, komt het gevoel vast nog eens terug. Want het hoort erbij. Het is een normaal gevoel. Het komt en gaat en is de ene keer heftiger dan de andere keer.

Maar misschien blijft dat sombere gevoel wat langer hangen of komt het wel erg snel terug. Misschien is dat bij jou het geval. Wat doe je dan? Het helpt om je in het gevoel te verdiepen. Wat is het, waar komt het vandaan en hoe kun je het wat verlichten? Misschien is het ook goed om te weten dat je niet de enige bent die met somberheid worstelt. Ik doe dat ook. Ik ken en herken het gevoel maar al te goed. Het voelt enorm rot. En ik vind het rot dat jij je rot voelt.

*Voor nu wil ik je alvast deze geruststelling meegeven, iets wat ik zelf moeilijk geloof als ik erg somber ben, maar wat ik later wel kan bevestigen: het gevoel gaat weer voorbij. Net als blijheid trouwens, dat gevoel verdwijnt uiteindelijk ook wel weer even. Of verpest ik het nu weer? Sorry!
Het belangrijkste is dat je je somberheid kan verslaan. Keer op keer. Op keer.*

*Hou je taai,
Afke, auteur*

Tip: *blader gewoon eens door het boek en kijk welke onderwerpen je aanspreken. Zie je iets wat je nieuwsgierigheid prikkelt? Begin daar.*

Inhoud

Deel 1: sombere gevoelens	8
Hoofdstuk 1	
#@\$%! is geen emotie, dus wat voel je dan wel?	9
<i>Tussendoortip Zo laat je je hoofd (iets vaker) zijn kop houden</i>	21
Hoofdstuk 1, deel 2	
Sombere gevoelens herkennen	23
<i>Tussendoortip Zachte ogen, minder angst?</i>	29
Hoofdstuk 2	
Inzicht in je puberbrein waar je niet per se blij van wordt	30
<i>Tussendoortip Zes voordelen van sport en beweging</i>	37
Hoofdstuk 3	
Prikkels, overal prikkels	38
<i>Tussendoortip "Hoe gaat het?"</i>	47
Hoofdstuk 4	
Minder somber met meer ZZZZZZ's	48
<i>Tussendoortip Een warm, zacht en fijn gevoel</i>	55
Hoofdstuk 5	
Eet je een heel klein beetje beter	57
<i>Tussendoortip Niks lukt! En andere denkfouten</i>	62
Deel 2: minder sombere dingen doen	66
Hoofdstuk 6	
Kan nieuwsgierigheid je minder somber maken?	67
<i>Tussendoortip Weet je nog?</i>	75
Hoofdstuk 7	
Lachen zeg, die somberheid	76
<i>Tussendoortip Vier voordelen van huisdieren</i>	84

Hoofdstuk 8	
Ademen, aandachtig zijn en stretchen	85
<i>Tussendoortip Piekeren in de praktijk</i>	94
Hoofdstuk 9	
Als muziek in de hersens	96
<i>Tussendoortip Energiebesparing voor huiswerk en school</i>	100
Hoofdstuk 10	
Creatief met somberheid	102
<i>Tussendoortip Pieker en paniek factchecking</i>	105
Deel 3: praten over somberheid	106
Hoofdstuk 11	
Praat over je somberheid. Maar met wie? En hoe?	107
<i>Tussendoortip Een somberheidsflowchart</i>	112
Hoofdstuk 11, deel 2	
De populairste adviezen waar je helemaal niks aan hebt. Of toch?	114
<i>Tussendoortip Praten over somberheid, de valkuilen</i>	118
Hoofdstuk 12	
Somber of depressief?	120
<i>Tussendoortip Een positieve draai aan negatieve herinneringen</i>	123
Samenvatting	
Een beetje minder somber; 40 tips	124
<i>Laatste Tussendoortip Zomaar aardig doen</i>	130
Bronnen	131



Deel 1:

Sombere gevoelens

Kortste samenvatting:

Het meest rot voel je je door je eigen gedachten

Hoofdstuk 1

#@\$%! is geen emotie, dus wat voel je dan wel?

Hoe gaat het met je? Misschien reageer je nu in gedachte met je favoriete scheldwoord. Je voelt je #@\$%! Je bent somber, treurig en niet blij. Maar wat houdt dat in?

Vaak is somberheid een mix van verschillende emoties en gevoelens zoals verdriet, teleurstelling, boosheid, angst, hulpeloosheid en eenzaamheid. De intensiteit en duur kan per gevoel en moment verschillen. Het is daarmee een heel persoonlijke mix. Jouw somberheid is anders dan de mijne. En misschien voelt het nu net iets anders dan de vorige keer

Somberheid is daardoor best verwarrend. Dat komt doordat emoties en gevoelens complex zijn en soms moeilijk te interpreteren. Je voelt je somber, maar misschien ben je vooral verdrietig. Verdriet heeft ook weer uiteenlopende oorzaken, zoals eenzaamheid, een gebroken hart, teleurstelling of emotionele of lichamelijke pijn.

Wat somberheid met je doet en hoe je het uit, verschilt ook per persoon. Dat heeft te maken met eerdere gebeurtenissen, culturele normen en persoonlijke verschillen. De één sluit zich af, snoept te veel of klampt zich huilend vast aan de kat (ik). Aan een ander merk je weinig.

Ik vind somberheid moeilijk. Ik ben oud, in puberjaren stokoud, en ik begrijp mijn eigen somberheid hooguit de helft van de tijd. Neem het schrijven van dit hoofdstuk. Ik heb dat maanden uitgesteld. De rest is klaar, maar dit hoofdstuk hangt als een zwaard boven mijn hoofd. Klinkt dramatisch en zo voelt het ook. Dit is het belangrijkste hoofdstuk, alles hangt hiervan af, denk ik, en als ik begin met schrijven voel ik angst en verdriet en somberheid en teleurstelling (nu al) en eenzaamheid. Waar slaat dat op?

“Het omgaan met emoties zou een vak op school moeten zijn”, zegt coach en auteur Susan van Asten, van SOS kinderen en emoties. Ik ben het daar helemaal mee eens. Ik ben daarom blij met haar input voor dit hoofdstuk.

Voordat we echt beginnen eerst nog een kleine kanttekening: de woorden emotie, gevoel, gevoelens en stemming worden soms door elkaar gebruikt. Andere deskundigen maken een onderscheid en die uitleg spreekt mij het meest aan. In dit hoofdstuk ga ik uit van die uitleg.

Wat is een emotie?

Een emotie is een reactie op een gebeurtenis, situatie of gedachte. Je voelt blijheid als je hoort dat je een negen hebt voor je toets. Je voelt boosheid als je ziet dat je een punt minder hebt gekregen vanwege een onbenullig foutje.

Emoties zijn een automatische reactie van je lijf. Ze komen vanzelf. Het is een overlevingsmechanisme. Ze geven aan hoe veilig, stabiel en zeker je je voelt en helpen je in actie te komen. Zo beïnvloeden ze dus je gedrag. Hier is een voorbeeld: als je alleen thuis bent, een spannende serie kijkt en iets hoort in de keuken, begint je hart als een malle te bonzen. Je krijgt een stoot adrenaline, je spieren krijgen meer zuurstof en spannen zich aan. Angst neemt het over. Je moet vechten of vluchten. Misschien verstop je je achter het gordijn, misschien pak je een boek om mee te gooien. Of je gaat kijken en ziet dat de hond in de keuken met zijn voerbak rommelt. Dat hoorde je. Er is niks aan de hand. Je kan weer gaan zitten. Je hart kalmeert. De angst ebt weg.

Emoties helpen ons ook andere mensen beter te begrijpen. We zien wat een ander voelt. We herkennen de bijbehorende gezichtsuitdrukkingen. Ook dat kan ons gedrag en gevoel beïnvloeden. Als je iemand angstig om zich heen ziet kijken, word jij ook voorzichtiger. Is er iets aan de hand? Waar is het gevaar? Als iemand blij kijkt, glimlach jij misschien mee. En je zet je schrap als je docent boos kijkt, zijn wenkbrauwen samengedrukt, mondhoeken naar beneden. Wat heb je gedaan?

Hoeveel (basis)emoties hebben we? Dat hangt ervan af aan wie je het vraagt. Volgens de Amerikaanse psycholoog Paul Ekman, één van de pioniers in het onderzoek naar emoties en gezichtsuitdrukkingen, hebben we er zeven: geluk, verdriet, angst, walging, woede, verrassing en minachting. Maar over minachting zijn de meningen verdeeld en daarom houden andere