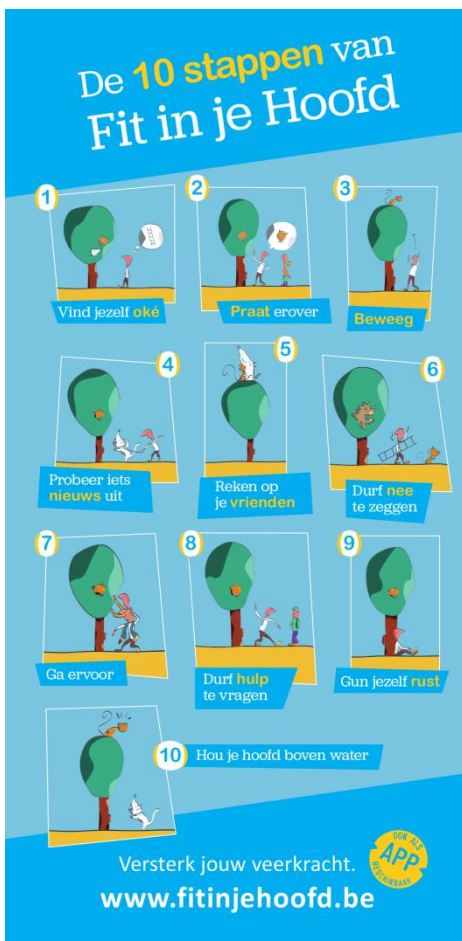


Algemeen artikel Fit in je Hoofd

Fit en gezond, deze twee woorden gaan hand in hand. Toch is niet enkel je fysieke fitheid van belang om je gezond te voelen, ook in je hoofd moet het goed zitten. En net zoals je conditie, kan je ook je mentaal welbevinden trainen.



De tien positieve stappen van 'Fit in je Hoofd' helpen je op weg:

1. Vind jezelf oké
2. Praat erover
3. Beweeg
4. Probeer iets nieuws
5. Reken op vrienden
6. Durf nee zeggen
7. Ga ervoor
8. Durf hulp vragen
9. Gun jezelf rust
10. Je hoofd boven water

Dit zijn geen toverformules, maar wel tips die je kunnen inspireren om gezonder en gelukkiger te leven. Hiervoor hoef je zelfs het lijstje niet helemaal af te werken of de volgorde te respecteren. Ga gewoon aan de slag met de stappen die jou het meest aanspreken!

[Bij opgedeeld gebruik] We bespreken de tien stappen van 'Fit in je Hoofd' in onze volgende edities stuk voor stuk, met telkens een tip en oefening om concreet aan de slag te gaan. Meer inspiratie vind je op fitinjehoofd.be.

STAP 1: VIND JEZELF OKÉ

Veel mensen zijn ongelukkig omdat ze door iedereen gewaardeerd willen worden en willen voldoen aan allerlei onrealistische verwachtingen. Laat je echter niet doen door een samenleving die verwacht dat we allemaal mooi, slim, sexy, gezond, gelukkig en rijk zijn. Want dat is niet mogelijk!

Stop dus met vergelijken en aanvaard jezelf zoals je bent. Er zullen immers altijd mensen zijn die beter, mooier, slimmer of rijker zijn dan jij. Doe er dus niet alles aan om beter te worden dan een ander, maar wees tevreden met je unieke ik. Want zoals je nu bent, mag je er echt wel zijn!



Niemand is perfect! Je verdient respect zoals je bent. Blijf dus altijd voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent.



Drie positieve dingen

Soms lijkt het leven alleen uit tegenslag te bestaan, nochtans gebeurt er iedere dag wel iets dat de moeite waard is. Zoek het niet te ver! Een straaltje zonneshijn in een regenachtige week, de glimlach van een kind, de trein die op tijd komt, je persoonlijk record met een seconde verbeteren, ...

Het vraagt wat oefening om deze positieve zaken te herkennen, maar het helpt om je batterijen op te laden! Blik daarom deze week elke avond eventjes terug op je dag op zoek naar drie positieve dingen. Je kan deze oefening ook met drie grappige dingen doen, want lachen is echt wel gezond.



Wie geluk wil oogsten, moet humor zaaien.

Geert Galle

STAP 2: PRAAT EROVER

In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door met iemand te praten over je zorgen, bestaat de kans dat de ander jouw probleem kan verhelpen. Want als twee mensen over een probleem denken, weten ze doorgaans een stuk meer. Misschien zegt je gesprekspartner wel iets waarvan je dan denkt: "Zo had ik het nog niet bekeken."



Als je weet dat er iemand naar je luistert en begrip heeft voor jouw probleem, krijg je bovendien het gevoel dat je er niet meer alleen voor staat. Praten met iemand, kan ook helpen om minder te piekeren. Verwarde gevoelens worden ontrafeld en krijgen een naam. Wat zich binnen in je afspeelt, wordt minder bedreigend. Stop je problemen dus niet weg, maar lucht je hart als je het nodig vindt. Het is een cliché, maar praten helpt echt.



Praten is een teken van sterkte, niet van zwakte! Praten met anderen helpt je dingen op een rijtje zetten en geeft je de kans om eens anders naar je eigen situatie te kijken.



Schrijf een brief

Soms wil je wel praten met iemand, maar vind je de juiste woorden niet. Een brief helpt dan om vooraf je gedachten te ordenen. Tijdens het schrijven kunnen emoties als boosheid, verdriet, verontwaardiging, angst, ... opborrelen. Dat is oké! Schrijf ze mee uit.

Je moet de brief niet afgeven, maar je kan hem gebruiken als leidraad tijdens het gesprek. Het is een voorbereiding voor jou persoonlijk. Misschien voer je het gesprek wel nooit, maar je brief was zeker geen verloren moeite, want je hebt je gedachten op een rijtje kunnen zetten en je gevoelens kunnen uiten!



We moeten niet de gevangene worden van onze gedachten en gevoelens.

Thich Nhat Hanh

STAP 3: BEWEEG

Er zijn heel wat redenen om te bewegen! Door dagelijks voldoende te bewegen, voel je je niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch en sociaal veel beter.

De lichamelijke voordelen van bewegen zijn alom gekend: verminderde kans op hart- en vaatziekten, verbeterd uithoudingsvermogen, betere gewichtscntrole, versterkte spieren en botten, ... De sociale voordelen zijn dan weer logisch: je leert nieuwe mensen kennen in de sportclub, bij een ploegsport streef je samen eenzelfde doel na en als je afgesproken hebt met vrienden om te gaan joggen, moet je de deur uit, ook als je eens minder zin hebt.



De psychologische voordelen van beweging worden echter vaak onderschat. Regelmatig bewegen maakt je nochtans energiekeer, verbetert je humeur en geeft je een prettig gevoel. Het werkt ontspannend voor je geest waardoor je kan ontstressen. En ook je slaap en concentratievermogen krijgen een boost.



Bewegen heeft vele voordelen! Het helpt je ontspannen, je energiepeil op te bouwen en vermindert piekeren.



Alle beetjes helpen

Bewegen kan heel simpel zijn: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen in plaats van de lift, een wandeling na de lunch, je auto niet vlak aan de ingang parkeren, ... alle beetjes helpen.

Naast deze dagelijkse reflexen kan je natuurlijk ook gaan sporten. Kies een sport die je graag doet en plan je sportmomenten in je agenda in.



Het leven is als fietsen: om je evenwicht te kunnen houden, moet je in beweging blijven. Albert Einstein

STAP 4: PROBEER IETS NIEUWS

Nieuwe ervaringen, nieuwe prikkels! Iets nieuw doen of iets nieuw leren, zorgt ervoor dat je horizon verruimt en je kunt er ook nieuwe mensen door leren kennen.

Door dingen te doen of te maken, kun je bovendien trots zijn op jezelf. Je krijgt het gevoel dat je de dingen zelf bepaalt en dat je leven niet volledig afhankelijk is van anderen. Door nieuwe vaardigheden aan te leren, krijg je dus meer vat op de wereld om je heen en krijg je het gevoel dat je er echt bij hoort. Dat is allemaal erg belangrijk voor je zelfbeeld.



Doorbreek de sleur! Door iets nieuws te proberen, doorbreek je de dagelijkse sleur. Het kan je een frisse kijk geven en geeft je weer zin in het leven.



Zoek het niet te ver

Je wilt wel iets nieuws doen, maar weet niet goed hoe en wat? Let er vooral op dat je zelf beslist wat je wil! Wat een ander graag doet, hoeft niet hetzelfde te zijn als wat jij graag doet.

Zoek het ook niet te ver. Je kan bijvoorbeeld iets nieuws doen door je huis eens te reorganiseren of een nieuw recept uit te proberen. Je kan zowel in je eentje creatief zijn, als in groep. Al doende leer je! In het Waasland zijn er heel veel avondcursussen. Waarom schrijf je je niet eens in voor een cursus over iets dat jou erg interesseert?



Wat je niet doodt, maakt je sterker.

Friedrich Nietzsche

STAP 5: REKEN OP VRIENDEN

Het is belangrijk om altijd nieuwe vrienden te blijven maken. Vrienden komen en gaan immers.

Zorg voor een breed netwerk: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden, ... Bij de een kan je terecht met je zorgen, bij de ander gewoon voor een leuke babbel. Hoe meer mensen je kent, hoe meer kans om gevoelens te delen, steun te vinden, frisse ideeën op te doen, ... Het is dus goed om te variëren. Je mening over het leven zal er trouwens ook minder snel door vastroesten. Van veel vrienden blijf je soepel!



Leef met een open geest: oordeel en veroordeel niet te snel. Er duiken altijd mensen op met wie je het kunt vinden.



Hoe ziet jouw sociaal netwerk er uit?

Denk eens na over iedereen die je kent (ook de bakker waar je soms mee praat). Betekent die persoon iets voor jou? Draagt die iets bij? Plaats zijn naam dan in een cirkel. Teken een grote cirkel rond iemand die je heel veel steun geeft, een kleine rond personen die niet zo heel veel voor je betekenen. Sommige cirkels staan ook dicht bij jou, andere verder, afhankelijk van hoe close je met deze mensen bent.

Bekijk nu alle cirkels rond jou. Ben je verrast over de hoeveelheid? Zijn er nog mensen die ontbreken? Misschien wil je verder actie ondernemen: iemand die je al lang niet meer gezien hebt opnieuw contacteren of misschien zie je iemand waar je mee kan praten als je het moeilijk hebt.



Vriendschap verdubbelt vreugde en halveert smart.
Francis Bacon

STAP 6: DURF NEE ZEGGEN

Het kan moeilijk zijn om nee te zeggen tegen je partner, een vriend of een collega. Vaak zeg je gewoon ja om van het gezeur af te zijn of omdat je energie op is of gewoon om de andere te plezieren. Soms moet je daardoor dingen doen waar je zelf geen zin in hebt. Je hebt dan het gevoel dat de anderen je leven te veel bepalen.

Weet dat een nee heel bevrijdend kan werken voor jezelf én voor de anderen. Mensen ervaren personen die geen nee durven zeggen dikwijls als een blok aan het been. Ze vinden hen zwak omdat ze in hun plaats moeten denken. Er is niets mis met eens wat meer op te komen voor jezelf. Mensen zullen jou waarderen als een persoon met een eigen mening.



Als nee kan, wordt ja een woord waar je echt plezier aan beleeft. Dan doe je weer dingen in volle vrijheid en geniet je ervan.



Probeer je zoveel mogelijk bewust te zijn van wat je doet

Weet wat je eet, weet wat je drinkt, weet hoe je leeft en weet waarom je iets doet. Laat je ook niet van de wijs brengen door onze consumptiemaatschappij die ons vooral wil aanzetten om te kopen en die teveel de zaken voorstelt alsof er geen risico's zouden zijn.

Ontdek of jij nog neen kan zeggen? Ga eens na of er zaken zijn die je moeilijk kan laten. Dit kan vanalles zijn: chocolade, een computerspel, een glaasje wijn, het kopen van iets enzovoort. Dat is voor iedereen verschillend. Doe de test en stel je als doel om dit voor minstens twee weken te laten. Niet simpel! Je kan ook altijd hulp inroepen. Schakel je vrienden in of vraag raad aan je huisarts.



Als je 'Ja' zegt tegen iemand anders, zorg er dan voor dat je geen 'Nee' zegt tegen jezelf.

Paul Coelho

STAP 7: GA ERVOOR

Laat de wereld niet aan jou voorbij gaan. Doe iets! Wees betrokken bij de gebeurtenissen rondom je. Kruip in het verenigingsleven, doe vrijwilligerswerk, neem belangeloos je verantwoordelijkheid op in een politieke partij, sportclub, ... Kies iets waarvoor je je wilt inzetten. Als je je verantwoordelijk voelt, gaat je aandacht naar positieve zaken. Engagement geeft je contact met iets tastbaars en dat geeft rust.



Als je iets voor een ander doet, help je meteen ook jezelf. Door het contact met anderen ervaar je betrokkenheid. Het contact met anderen leert je de zaken ook te relativieren. Je zal immers snel zien dat iedereen zijn problemen heeft en dat veel mensen heel creatief omgaan met minder leuke gebeurtenissen. Wissel ervaringen uit en je merkt meteen dat je je gepieker en somberheid beter kan relativieren.



Zet je in! Als je je engageert voor een activiteit vergeet je beslommeringen en krijg je het gevoel dat je echt leeft.



Doe inspiratie op

Het leven van mensen die ervoor gegaan zijn, is vaak een mooi verhaal voor een film. Filmtips genoeg dus! Kijk bijvoorbeeld eens naar 'As Good As It Gets' (James L. Brooks, 1997), 'The Bucket List' (Rob Reiner, 2007) of 'Vidange Perdue' (Geoffrey Enthoven, 2006).

Staat je besluit vast om voor vrijwilligerswerk te gaan? Neem dan zeker een kijkje op vrijwilligerswerk.be.



Het is met onze geest zo gesteld dat afwisseling meer ontspanning geeft dan rust.
E. von Feuchterleben

STAP 8: DURF HULP VRAGEN

Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis. Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar het bewijst dat je jezelf kunt redden. Als je hulp vraagt, dan kan je samen met anderen zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Er kan dan een grote last van je schouders vallen. Dit kan deugd doen voor jezelf, maar ook voor anderen. Die anderen zijn immers opgelucht dat ze niet meer moeten proberen om je gedachten te lezen. Eens ze weten wat er met je scheelt, kunnen ze zich spontaner gedragen in je gezelschap.



Aan wie vraag je het best hulp? In de eerste plaats is het goed om in je nabije omgeving te zoeken: familie, vrienden, collega's, burens. Als zij je niet kunnen helpen, dan zet je best de stap naar een professionele hulpverlener. Overwin je angst. Mensen zullen je heus niet nakijken als je toegeeft dat je het even wat moeilijk hebt en (professionele) hulp nodig hebt. Ontken je problemen dus niet, maar kijk ze recht in de ogen. Laat het niet aanslepen, maar doe er iets aan. Zwijgen maakt het alleen maar erger.



Je kan niet alles alleen! Hulp vragen is geen teken van zwakte. Het is fijn als iemand je bijstaat en mee een oplossing helpt zoeken.



Wat zou jij doen?

Vind je het soms moeilijk om hulp te vragen? Lijkt je vraag te onbenullig en niet de moeite of juist te zwaar om iemand mee te belasten? Verplaats je dan even naar de andere kant. Hoe zou jij reageren als een van je vrienden of kennissen naar je toekwam met dit probleem? Zou je het vreemd vinden? Zou je bereid zijn om te luisteren? Welk gevoel zou jou dit geven? De kans is groot dat jij je vriend zou willen helpen, waarom dan ook niet andersom? Denk hier zeker aan als je twijfels hebt om hulp te vragen.



Trotse mensen verdwalen liever dan de weg te vragen.

Winston Churchill

STAP 9: GUN JEZELF RUST

Dagelijks word je gemiddeld twintig keer geconfronteerd met factoren die stress veroorzaken. Telkens is er dan in je lichaam een ophoping van spanning. Je kan dit visueel vergelijken met een dak, want spanning heeft een dakpanstructuur. Het ene moment van spanning zet zich op het andere. Eén pannetje merk je niet op, maar de opstapeling van vele pannetjes dag na dag kan ertoe leiden dat je een grens overschrijdt en ziek wordt. Wacht dus niet tot het te laat is, maar bouw regelmatig kleine vormen van ontspanning in.



Elke ochtend, middag en avond zou je vijf tot tien minuten de tijd moeten hebben om helemaal niets te doen, alles los te laten en te ontspannen. Jezelf rust gunnen betekent voor iedereen iets anders. Voor de één is het een warm bad nemen, voor de ander is het eens het bos intrekken, voor de ander is het misschien een uurtje gewoon voor de televisie hangen of naar muziek luisteren en voor nog een ander betekent het eindelijk eens dat boek lezen dat al zo lang in de boekenkast ligt. Iedereen ontspant zich op zijn manier.



Me-time! Maak tijd vrij voor jezelf en doe activiteiten die je tot rust brengen, zodat je je batterijen kan opladen.



De vijfvingeroefening

De vijfvingeroefening leert je het verband leggen tussen de stand van je vingers en een goed gevoel. Het voordeel van deze oefening is dat je ze bijna altijd en overal kan doen zonder dat iemand iets merkt. Eerst zal het nog wat denkwerk vragen: wat betekent de combinatie duim-pink bijvoorbeeld? Maar naarmate je oefent merk je dat het beter gaat. Je combineert het vingergevoel met een fijn moment. En je kan zonder nadenken een warm gevoel oproepen.

Duim-wijsvinger = een moment dat je lichaam zich prettig moe voelde.

Duim-middelvinger = een moment dat je liefde voelde of een warme omhelzing kreeg.

Duim-ringvinger = een moment dat je een mooi compliment kreeg.

Duim-pink = een prachtige plek waar je ooit geweest bent.



Alles wat je aandacht geeft, groeit. Dus als je iets wilt loslaten, moet je er geen aandacht meer aan geven.

Oosters gezegde

STAP 10: JE HOOFD BOVEN WATER

Zit je in een periode dat alles tegenvalt? Dan kun je soms niet meer doen dan het hoofd boven water proberen te houden: gewoon van dag tot dag leven en niet te hard zijn voor jezelf. Als je verdrietig bent, huil dan eens uit, trek je even terug, ga wat frisse lucht opsnuiven of laat je koesteren. Ooit komen er betere tijden ...



Enkele tips voor als het even moeilijk gaat:

- Laat jezelf toe om zo'n moeilijke fase mee te maken.
- Houd contact met mensen die je dierbaar zijn.
- Verwen jezelf een beetje of laat toe dat iemand voor je zorgt.
- Probeer zelfverwijten te vermijden.
- Kijk niet te veel vooruit. Leef hier en nu.
- Als de periode blijft aanhouden, zet dan zeker de stap naar (professionele) hulp.



Iedereen maakt wel eens een periode mee dat alles tegenzit. **Laat de moed niet zakken** en probeer kleine dingen te doen om voor jezelf te zorgen.



Probleem? Zo ga je er mee om!

Een probleem heeft de vervelende eigenschap dat het groter kan worden in je hoofd. We kunnen het echter weer doen krimpen door het onder ogen te zien en actief aan te pakken. Een goede probleemanalyse is hierbij belangrijk. Bekijk het eens rustig: wat geeft je stress? Als je weet wat het probleem precies inhoudt, kan je het aanpakken!

1. Benoem je probleem: Wat is het en hoe reageer je erop?
2. Maak een lijstje met oplossingen: Welke oplossingen bestaan er? Laat je gedachten de vrije loop.
3. Kies een oplossing: Overloop je mogelijke oplossingen en kies de beste optie.
4. Maak een plan van aanpak: Schrijf stap voor stap hoe je je oplossing gaat omzetten in actie. Wat moet je doen om je plan uit te voeren?
5. Evalueer: Is je probleem kleiner geworden of opgelost? Of was een andere oplossing efficiënter geweest?

LET OP! Niet alle problemen kan je oplossen door ze te analyseren. Er zijn situaties waar je geen controle over hebt: ziek worden of een tegenslag bijvoorbeeld. Dan moet je daar op een andere wijze mee om.



De mens raakt niet verontrust door de dingen die gebeuren, maar door zijn beoordeling van de dingen die gebeuren.

Epictetus (50-130)

Aandachtspunten voor publicatie

Deze tekst kan tijdloos gebruikt worden om geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen. Het artikel kan op twee manieren gebruikt worden:

1. **Opgedeeld** - Het thema wordt eerst algemeen ingeleid, en dan terug onder de aandacht gebracht met de verschillende stappen.
2. Volledig - Deze manier is vooral aangeraden in publicaties met langere artikels of themanummers.

Bij elke stap hebben we een tip , een oefening  en een quote “” geplaatst. Deze kan je afzonderlijk gebruiken op Facebook om de stap in kwestie te promoten.

Je kan voor meer informatie en inspiratie steeds verwijzen naar de website en app van [Fit in je Hoofd](#).

Je mag deze tekst kosteloos overnemen.

Gelieve wel de bron (Logo-Waasland vzw - naar een idee van Logo Limburg) te vermelden, het logo van Fit in je Hoofd af te beelden en er eventueel het logo van Gezonde Gemeente aan toe te voegen.