

## **ACT & de feestdagen**

### **Hoe ACT je kan helpen tijdens de feestdagen**

De feestdagen: een tijd vol lichtjes, gezelligheid en verbondenheid... of niet? Voor velen is deze periode helemaal niet zo feestelijk. Misschien voel je spanning om oude conflicten aan de kersttafel, verdriet om iemand die er niet meer is, of stress door alle sociale verplichtingen. Hoe je de feestdagen ook ervaart, ACT (Acceptance and Commitment Therapy) kan je helpen om op een meer flexibele manier om te gaan met de uitdagingen van deze tijd.

#### **1. Sta open voor wat je voelt**

De feestdagen kunnen emoties oproepen die je liever niet voelt: verdriet, eenzaamheid, irritatie of schuldgevoelens. In plaats van die emoties weg te duwen of jezelf te forceren om “gezellig” te zijn, kun je oefenen met openstaan voor wat er is. Vraag jezelf eens af: *“Wat voel ik nu, en waar voel ik dat in mijn lichaam?”* Het erkennen van je emoties is vaak de eerste stap naar meer rust.

*Oefening:* leg je hand op je hart en zeg tegen jezelf: *“Het is oké om dit te voelen. Het hoort erbij.”* Dit is een klein moment van zelfcompassie, een waardevol cadeau voor jezelf.

#### **2. Focus op het hier en nu**

Tijdens de feestdagen dwalen onze gedachten vaak af naar het verleden of de toekomst. Misschien pieker je over hoe je vorig jaar reageerde, of maak je je zorgen of alles dit jaar wel “perfect” zal zijn. ACT nodigt je uit om je aandacht terug te brengen naar het huidige moment. Wat ruik, hoor of voel je op dit moment? Door jezelf telkens zachtjes terug te brengen naar het nu, creëer je ruimte om bewuster te kiezen hoe je wilt reageren.

*Praktische tip:* als je merkt dat je gedachten met je aan de haal gaan, richt je aandacht dan op je ademhaling of een klein detail om je heen, zoals de geur van een kaars of het geluid van muziek.

#### **3. Handel naar wat belangrijk is voor jou**

De feestdagen kunnen voelen als een eindeloze lijst van verplichtingen. Maar wat is écht belangrijk voor jou in deze tijd? Misschien wil je verbinding voelen met een paar dierbaren, of heb je juist behoefte aan meer rust en tijd voor jezelf. Laat je keuzes zoveel mogelijk leiden door je waarden in plaats van door sociale verwachtingen of druk.

*Reflectie:* neem een moment om jezelf af te vragen: *“Hoe wil ik terugkijken op deze feestdagen? Wat wil ik dat ze betekenen voor mij?”* Gebruik dat als kompas voor je acties.

#### **4. Deel je kwetsbaarheid**

Niet iedereen kijkt uit naar de feestdagen, en dat is oké. Het kan bevrijdend zijn om dit met iemand te delen. Door eerlijk te zijn over hoe je je voelt, creëer je vaak meer ruimte

voor verbinding en begrip. Misschien hebben anderen meer herkenning in jouw verhaal dan je denkt.

Inspiratie: begin een gesprek met een vraag als: *“Hoe ervaar jij de feestdagen eigenlijk?”*  
Dit kan verrassende inzichten en momenten van verbinding opleveren.

### **5. Onthoud: alles gaat voorbij**

Net als elke andere periode in het jaar gaan de feestdagen ook weer voorbij. Dit kan een opluchting zijn als je ertegen opziet, maar ook een herinnering om te genieten van de mooie momenten die er wél zijn. Soms helpt het om jezelf eraan te herinneren dat moeilijke momenten, net als fijne momenten, tijdelijk zijn.

### **Tot slot**

De feestdagen hoeven niet perfect te zijn. Ze hoeven zelfs niet leuk te zijn. Door ruimte te maken voor je gevoelens, aandacht te hebben voor het moment, en te handelen vanuit je waarden, kun je deze periode op jouw eigen manier betekenis geven.

Ik wens je warmte en zachtheid, hoe je de feestdagen ook doorbrengt.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan