

Tien opkickers voor een depri-dag

Hoe doorsta je 'Blue Monday' en andere sombere dagen van het jaar? Tien tips om je voordeel mee te doen.

Maandagochtend. Als ik mijn bed uitkom, voel ik het al: het is helemaal mis. In mijn hoofd zit een vieze grauwe pap. Mijn verkeerde been stapt zomaar het eerst uit bed. De warme douche kan met geen mogelijkheid de sombere kou in mijn hart bereiken.

Met enorme krachtsinspanning en drie koppen koffie weersta ik de neiging om weer naar bed te gaan. Er moet tenslotte gewerkt worden. Wat moet er nodig af? O kreun, dat artikel over tien opkickers voor een depri-dag.

Van pure ellende schiet ik in de lach.

En heb meteen de eerste opkikker te pakken: humor. M'n lach vrolijkt me zo op, dat ik in een mum van tijd ook nog negen andere dingen kan bedenken.

- 1 Ga lachen. Humor helpt altijd.
- 2 Ga een potje huilen. Dat kan ook verlossend werken voor de grauwsliuier in je binnenste. Als het niet lukt om te huilen, probeer dan naar een uitzending van *Spoorloos* of *Vermist* te kijken. Of lees een droevig verhaal. Nu voel je geen grijze brij meer, maar echt verdriet. Voel het maar gewoon, dat lucht op.
- 3 Vraag je af wat je nú nodig hebt om je beter te voelen. Je lievelingsmuziek? Je zus opbellen? De kat knuffelen? Alleen al het stellen van de vraag, met de nadruk op het woord nú, kan helpen. Soms vind je in de mist in je hoofd een verbluffend eenvoudig antwoord.
- 4 Leg een verzameling aan van aardige



kaartjes die je ooit gekregen hebt. Ga ze bekijken en herlezen. Misschien heb je meer vrienden dan je dacht.

5 Doe een goede daad: koop een daklozenkrant of bied aan een boodschap voor iemand te doen. Dan is deze gruwelijke dag toch geen verloren dag. Je hebt iemand blij gemaakt, en dat terwijl je jezelf waardeloos voelde. Iemand is vandaag blij met jou.

6 Bedenk dat jouw nare dag een daad van solidariteit is met anderen die depressief zijn, en dat je nu beter kunt begrijpen hoe zij zich mogelijk veel vaker en langer voelen.

7 Laat aan iemand die van je houdt weten hoe beroerd je je voelt en geef aan wat je graag van diegene zou willen. Een kopje chocolademelk. Horen dat je lief bent. Later op de dag nog even gebeld worden. Verwacht niet dat iemand dit zelf wel aanvoelt, maar zeg het zo klip

en klaar mogelijk. Vraag iets kleins, geef de ander de ruimte om 'nee' te zeggen.

8 Steek een lichtje op en verbind je met alle andere mensen die het vandaag moeilijk hebben. Je bent niet alleen. Wens de anderen en jezelf iets positiefs toe.

9 Maak een doosje vol spulletjes die heel speciaal lekker zijn: je lievelingsthee, een heerlijk bonbonnetje, een piepklein flesje lekkere parfum. Je mag alléén iets uit het doosje nemen als je echt een rotdag hebt.

10 Blader door een medische encyclopedie, liefst met enge plaatjes van ontstoken wonden. Prijs je gelukkig met alle enge ziektes die je niet hebt.

Rest me nog één tip: bedenk zelf de elfde opkikker. Eentje die voor jou werkt. ✨

Gerrie Huiberts

is pastor en schrijfster van kinderboeken en -bijbels.