



hulp!

MIJN LEVEN
LOOPT
IN HET
HONDERD!

Je hebt het zo druk dat je niet eens tijd hebt om uit te leggen hoe druk je het hebt. Herkenbaar? Zo neem je gas terug zonder dat je stil gaat staan.

Aaaaaaargh! Het is alweer half elf 's avonds en je bent nog maar halverwege je *to-do*-lijstje van die dag. Je moet Engels nog voorbereiden, je blog updaten en je vakantievrindin terugmailen. Waarom zit jij elke dag te stressen? "Stress heeft alles te maken met draagkracht en draaglast," legt professional organizer Manita Overweg uit. "Wanneer je draaglast hoger is dan je draagkracht, veroorzaakt dat stress. Oftewel: je doet meer dingen dan je aankunt." Een te grote draaglast wordt vooral veroorzaakt doordat we te veel taken op elkaar stapelen en het gevoel hebben dat we 'moeten'. We moeten goede cijfers halen op school én uitblinken op de sportclub én de

"Wá! De prinsessenlook is uit?! O nee!"

BEKIJK HET ANDERS!

Een stressvol leven heeft te maken met (ingesleten) gewoontes. Zo druk je op reset:

- Bekijk je leven zoals een buitenstaander dat zou doen (de zogenaamde helikopterview). Welke dingen kosten je energie en welke leveren energie op? Zorg dat je daar een balans in vindt.
- Zie je lichaam als een batterij die moet worden opgeladen. Een lege batterij doet niets, daarom is het belangrijk om je lichaam elke dag op te laden met rustmomenten.
- Stop je schuldig te voelen als je paar uur niets nuttigs hebt gedaan. Je bent niet lui als je uitrust.

goede vriendin zijn én leuk overkomen op Facebook. Geen wonder dat het ons soms even te veel wordt. Manita: "Iemand met veel energie heeft automatisch een grotere draagkracht en kan dus ook meer draaglast aan. Kijk daarom niet naar wat anderen aankunnen. Je bent niet zwak als jij geen megadruk leven aankunt. Er is niemand die dat van je verwacht."

Vermoeide zucht

Soms kan de juiste dosis stress ervoor zorgen dat je je goed kunt concentreren. Met een beetje, kort durende stress is dus niets mis. Manita: "Zodra je lichaam aan-

geeft dat je drukke leven je te veel wordt, moet je oppassen. Je kunt last krijgen van hoofdpijn of je voortdurend moe voelen. Wanneer iemand je om iets vraagt wat je normaal gesproken leuk vindt, en jouw eerste reactie is een vermoeide zucht, dan moet je echt een stapje terug gaan doen." Een ander teken waaraan je kunt merken dat je elgenlijk al een stap te ver bent, is je slaapgedrag. Als jij moeite hebt met in slaap vallen of je wordt 's nachts vaak wakker door gepeker en een vol hoofd, dan is dat niet gezond. "Een goede nachtrust is ontzettend belangrijk," zegt Manita. "Slapen is het enige moment van de dag waarop je lichaam volledig in rust is. Je lichaam laadt zich op met energie die je de volgende dag nodig hebt. Als je slecht slaapt, merk je dat de volgende dag meteen aan je concentratievermogen. Hierdoor kom je automatisch in een vicieuze cirkel terecht: je slaapt slecht, dus je concentratie overdag is minder, waardoor je dingen minder goed doet, waarvan je 's nachts weer wakker ligt."

Vraag hulp

Bedenk dat je niet altijd alles helemaal alleen hoeft te doen. Manita: "Vraag om hulp als het je te veel wordt. Of nog beter: zeg eens wat vaker 'nee'. Relatieveer. Stel je voor wat het ergste is, dat je kan overkomen. Wat gebeurt er als je deze vrijdagavond eens thuisblijft in plaats van naar dat feestje van je vriendin te gaan? Word je dan meteen uit het vrien-

SIGNALEN DAT JE TÈ DRUK BENT

- ✓ Je wordt heel onrustig als het avondeten langer dan een kwartier duurt.
- ✓ Tijdens het kijken van een leuke film voel je je schuldig en opgejaagd.
- ✓ Je bent de hele dag bezig met het aanpassen van je to-do-lijstjes en tijdschema's.
- ✓ De verjaardag van je beste vriendin voelt als de zoveelste verplichting.
- ✓ Elke zondagavond heb je pijn in je buik bij het vooruitzicht op weer een drukke week.
- ✓ Je reageert paniekerig als iemand je om hulp vraagt. Dat past niet in je schema!
- ✓ Je kamer is een grote onoverzichtelijke puin hoop.
- ✓ Je kunt 's ochtend moeilijk uit bed komen.
- ✓ Andere mensen zeggen dat je het rustiger aan moet doen.

dengroepje verbannen? En vergaat de wereld echt als je eens een huiswerkvrij avondje inlast? Natuurlijk is school heel belangrijk, maar als je tegen overspannenheid aan zit, is het verstandig om eens kritisch naar je eigen draaglast te kijken. School mag nooit ten koste van je gezondheid gaan."

COSMOGIRLS VERTELLEN

LISANNE: "Ik had niet verwacht dat het examenjaar zo druk zou zijn. Ik wil slagen voor mijn havo, maar heb daar hulp en uitleg bij nodig. Naast schoolexamens en huiswerk heb ik dit jaar een aantal mondelingen én ben ik wekelijks een paar uur kwijt aan mijn profielwerkstuk. Daarnaast hou ik een beautyblog bij. Ook probeer ik tijd met familie en vrienden door te brengen, maar het is lastig te combineren. Er is eigenlijk nooit een moment om te ontspannen. En wanneer ik dat wel doe, heb ik daar later spijt van. Het liefst zou ik nog een barantje nemen, maar daar heb ik echt geen tijd voor. Ik hoop dat ik dit jaar mijn diploma haal, zodat ik het daarna in elk geval iets minder druk krijg met school."



ROMY: "Ik kijk 's avonds nooit tv, geen tijd. Ik zit in 4 havo: de punten die ik nu haal, tellen mee voor volgend jaar. Ik ben vaak alleen maar met school bezig. Ik sla om kwart voor zeven op en ben meestal rond half vijf thuis. Dan heb ik van vier vakken huiswerk, wat me per dag zo'n twee tot drie uur kost. Als ik veel moet doen in weinig tijd, raak ik gestrest. Ik heb altijd het idee dat ik nog iets moet doen. Ik maak meestal lijstjes. Dan vergeet ik niks. Als ik alles heb afgestreept, voel ik me voldaan. Dan weet ik dat ik eindelijk klaar ben."



DANIQUE: "Ik werk fulltime en studeer 's avonds. Ik wilde dit schooljaar journalistiek studeren, maar werd uitgeloot, nu doe ik een havo-studie. Naddeel hiervan is dat je alles alleen moet doen. Ik mis het echte schoolleven wel. Op vrijdag ben ik soms vrij, die dag gebruik ik dan als studiedag. Doordeweeks wil ik mijn vrienden zien, dus soms leer ik tot in de late uurlijes. Dan heb ik een avondje vrij om af te spreken. Erg lastig te combineren, aangezien ik ook nog eens graag sport."



TEKST: DANIELLE BAKHUIS. FOTOGRAFIE: MET TAOS.HET MODEL OP DE FOTO KOMT NIET VOOR IN DE TEKST. MET DANK AAN PROFESSIONAL ORGANIZER EN ENERGIEMANAGEMENT-EXPERT MANITA OVERWEG

CGI BEAUTYTIP: Epileer nooit je wenkbrauwen voor een vergrotende spiegel. Je loopt dan kans om veel te veel haarjes weg te halen.