

De gids voor een

PERFECTE KERST

Kerst staat voor de deur. Een heerlijke tijd vol gezelligheid, lekker eten maar ook... stress.

Met deze gids vol tips, trucs en handige lijstjes loopt kerst op rolletjes.

GEEN PANIEK: 3 tips om rustig te blijven

- 1 WIE SCHRIJFT, DIE BLIJFT.** Het is wetenschappelijk bewezen dat je dingen die je hebt opgeschreven beter onthoudt. Maak lijstjes van wat je moet doen voor de feestdagen. Van cadeautjes die moeten worden gekocht tot ingrediënten die nodig zijn voor het kerstdiner: schrijf alles op. Beter nog, zet de lijstjes ook in je telefoon, zodat je ze altijd bij de hand hebt. Handig voor als je in de supermarkt staat en bent vergeten wat je allemaal nodig had voor de kerstborrel.
- 2 STUITEREN DE KINDEREN VAN DE ADRENALINE,** omdat ze zich zenuwachtig maken voor kerst? Maak de feestdagen behapbaar voor ze. Bespreek wat er gaat gebeuren, wie er op visite komt en wat jullie gaan doen. Probeer ook de prikkels buiten kerst en oud & nieuw zo beperkt mogelijk te houden.
- 3 IS JE TO-DOLIJST LANGER** dan de boodschappenlijst? Zet een fijn en vooral vrolijk kerstmuziekje op tijdens het afwerken van de lijst. Zo kom je alvast in de kerstsfeer, krijg je meer dingen gedaan én kun je je tijdens de voorbereidingen een beetje ontspannen.

LAAT LOS

Het voorgerecht is niet wat je ervan had verwacht, je schoondochter trekt een zuur gezicht bij de wijn en je partner klaagt over de (overigens veel te dure) kriebeltrui die onder de kerstboom lag. Stapel de irritaties niet op; probeer zo veel mogelijk los te laten. Het hoofdgerecht is in elk geval geweldig, de wijn is prima en die trui staat 'm hartstikke goed. Vrolijk kerstfeest!

2 MILJOEN

Nederlanders brengen de feestdagen ziek door in bed. De voornaamste oorzaak: stress.

Bron: Panelwizard-onderzoek.



Van ouderwets naar nieuwerwets gezellig

De (klein)kinderen halen hun neus op voor het gezellige bordspel dat je op tafel hebt klaargezet. Ze duiken liever op de bank met hun blik strak op een tablet gericht. Een grote bron van ergernis voor zowel (groot)ouders als kleinkinderen is de manier waarop 'gezellig' wordt ingevuld. Hoe maak je het kerstfeest gezellig voor iederéén?

“Omarm nieuwe vormen van gezelligheid,” zegt familiepsycholoog Dave Niks. “Laat de gedachte los aan hoe je vroeger kerst vierde. Probeer oude tradities op een nieuwe, hedendaagse manier in te vullen. Laat iedereen zijn eigen gang gaan, maar plan een paar momenten om leuke dingen met z'n allen te doen. Dan gaan de tablets even aan de kant. Zo heeft iedereen het op zijn of haar eigen manier gezellig.”

En wat nu als je ergens komt waar ze kerst heel anders vieren dan je gewend bent? Dave Niks: “Van huis uit ben je bepaalde gewoontes gewend omtrent de feestdagen. Maar accepteer dat het er in je schoonfamilie of bij je vrienden anders aan toegaat dan in je eigen familie. Leg je daarbij neer, dan voorkom je dat je gaat vergelijken en je je begint te ergeren. Dat het er anders aan toegaat kan ook heel leuk zijn.” ▶



Sinds 1901 heeft Nederland 8x een witte kerst gehad.

Bron: knmi.



ZO'N **40%**
VAN DE WERELD-
BEVOLKING VIERT HET
KERSTFEEST.

De ultieme kerstgedachte kost niets en is misschien wel het mooiste cadeau: doe in aanloop naar Kerst iets aardigs voor een ander. Help de oudere buurvrouw met het optuigen van de kerstboom. Maak een mooi kerststukje voor iemand die last heeft van een feestdagendip. Of nodig de vriend(in) die niet lekker in zijn/haar vel zit uit om alvast het kerstmenu te komen voorproeven.

Tips om al die cadeautjes leuk in te pakken? Bekijk dan de handige video's op margriet.nl/kersttips.

Heb je geen zin om in je uppie het hele kerstdiner te verzorgen? Plan dan een **wisseldiner**. Laat iedereen een gang maken, en ga met z'n allen aan tafel voor een heerlijk samengesteld buffet!



LATEN WE HET VOORAL GEZELLIG HOUDEN...

Je jongste nichtje van drie krijgt na het voorgerecht een gigantische woedeaanval waar iedereen zich tegenaan bemoeit. Je moeder is dit jaar wederom niet te spreken over de gaarheid van de rollade. En na drie glühwein begint oom Karel schunnige opmerkingen te maken. Spanningen tijdens familiediners lijken onvermijdelijk... Zo houd je het gezellig aan tafel.

- Kerst is niet het moment om problemen te bespreken. Vermijd de minder leuke onderwerpen, zoals onderlinge ruzies, relatieproblemen en zware nieuwsberichten waarover de meningen aan tafel zijn verdeeld.
- *Changez!* Spreek af dat je na elke gang van stoel wisselt. Zo heb je telkens een nieuwe buurman of -vrouw en blijven de gesprekken interessant en fris.
- Focus je niet op wat je níét wilt, maar bedenk juist wat je wél graag zou willen. In plaats van te denken: Ik heb geen zin in die lange verhalen van tante Tilly, luister je geïnteresseerd naar haar en vraag je dóór. Wie weet waar het gesprek toe leidt.

45 % van de kerststress wordt veroorzaakt door geldzorgen.

'JE BEZOEK GAAT HEUS NIET KIJKEN OF JE GORDIJNEN ZIJN GEWASSEN'



Je wilt natuurlijk wel dat je huis er een béétje opgeruimd uitziet, maar daar kom je met alle voorbereidingen voor het kerstdiner helemaal niet aan toe. Tijdens het diner lijkt het of je keuken is ontploft, om maar te zwijgen over de ravage die de gasten na afloop achterlaten. Geen paniek, opruimcoach Lammy Wolfslag weet raad.

ERVOOR

“De eerste gasten dienen zich bijna aan en je huis is nog een puinhoop. Dan ruim je snel en effectief op door rond-slingerende spullen in dozen te stoppen. Zet de dozen met troep vervolgens in een kamer die tijdens de kerstdagen niet zal worden gebruikt. Pak deze dozen in januari weer uit, dan heb je alle tijd om de spullen op je gemak uit te zoeken. Kijk wat je per se wilt hou-

den en gooi de rest weg. Belangrijk: laat je perfectionisme varen. Niemand zal tijdens het familiebezoek onderzoeken of je je gordijnen wel hebt gewassen. Die kun je trouwens beter wassen ná het gourmetten. Blijf realistisch en focus je tijdens het schoonmaken en opruimen op de relevante dingen, die nú in de weg staan.”

TIJDENS

“Voorkom op de dag dat de troep zich opstapelt. Loop je van de woonkamer naar de keuken? Neem dan meteen even die lege schaaltes mee en zet ze alvast in de vaatwasser. Juist die kleine dingen schelen uiteindelijk een hoop tijdens het opruimen. Probeer daarnaast te delegeren. Mensen vinden het heus niet erg om je te helpen, en waarschijnlijk vinden ze het zelfs fijn.

Geef je gasten simpele taken en zet de benodigde spullen voor ze klaar. Moeten de komkommers nog worden gesneden? Leg het snijplankje, een mes en de komkommers klaar, en er is vast iemand die in no time bijspringt.”

NA

“Zijn de gasten de deur uit en is het moment van de grote schoonmaak aangebroken? Breng dan eerst alle afwas naar de keuken en zet de stoelen weer op hun plek. Zorg dat de eerste afwas zo snel mogelijk is gedaan en laat de borrelnootjes op de vloer voor wat ze zijn. Boen eerst alle tafels en maak de banken weer kruimelvrij. Als alles weer op zijn plek staat en is schoongemaakt, kun je beginnen aan het stofzuigen en dweilen van de vloer.” ▶

mijnopruimcoach.nl

Wég vlek!

Witte wijn	Dep de vlek met azijn en zout en hij verdwijnt als sneeuw voor de zon.
Vet	Vet haal je gemakkelijk uit kleren door te deppen met afwasmiddel.
Vruchten	Besprenkel de plek met zout en stop het kledingstuk of tafellaken daarna in de wasmachine. Gegarandeerd dat de vlek eruit gaat.
Rode wijn	Gebruik meteen lauw water, dep op de vlek. Wat ook helpt: leg onder de vlek een oude krant en bestrooi de vlek met keukenzout.

IN 2015 GAVEN
NEDERLANDSE
Huishoudens
GEMIDDELD
€ 135
UIT AAN KERST.

Bron: rtnieuws.





IN NEDERLAND
WORDEN ELK JAAR ZO'N
3 miljoen
KERSTBOMEN VERKOCHT.

Bron: EO.

Kerstklassiekers

- **White Christmas** Bing Crosby
- **Do they know it's Christmas** Band Aid
- **The Christmas song** Nat King Cole
- **All I want for Christmas** Mariah Carey
- **Have yourself a merry little Christmas** Frank Sinatra
- **Santa baby** Eartha Kitt
- **Happy Xmas (War is over)** John Lennon
- **Rudolph the red nosed reindeer** Gene Autry

De grootste kerstboom ter wereld stond vorig jaar voor de vijftiende keer in het Utrechtse IJsselstein. Deze kerstboom gebruikte in totaal acht kilometer aan elektriciteits- en bevestigingskabels.

De leukste kerstcadeautjes

Tijdrovend en lastig: het uitzoeken van originele cadeaus waar iedereen blij mee is. Met deze tips heb je alleen maar vrolijke gezichten aan de kerstdis.

- Koop het hele jaar door verschillende kleinigheidjes in de uitverkoop. Doe deze bij elkaar in een mand, pak ze mooi in, en je hebt een verrassend kerstcadeaupakket voor weinig geld.
- Houd direct na sinterklaas websites als Marktplaats in de gaten. Hier worden vaak geweldige (afgedankte) cadeaus voor een prikkie aangeboden.
- Laat je verrassen: als iemand vraagt wat er op je verlanglijstje staat, vraag dan het beste boek, de beste film of het beste album dat diegene dit jaar heeft gelezen, gezien of gehoord.
- Omdraaien kan natuurlijk ook: verras iemand met jouw favorieten van het afgelopen jaar.
- Maak een persoonlijk geschenk. Denk aan een beschilderd servies (met bijvoorbeeld een mooie quote), een met een persoonlijke boodschap ingegraveerde soeplepel of een mooie fotocollage met gezamenlijke dierbare momenten uit het afgelopen jaar.
- Speel het spel *Weg ermee*. Alle gasten nemen van thuis iets mee wat ze niet meer willen hebben en pakken dat mooi in. Leg deze cadeautjes onder de kerstboom, en iedereen mag een willekeurig pakje uitkiezen. Niet alleen verrassend, maar ook goedkoop!
- Geef een blijvende herinnering: een gezellig dagje of avondje uit is veel leuker dan een fles slobberwijn, het zoveelste paar sokken of die obligate stropdas.

Al na 6 minuten lezen ben je 60% meer ontspannen



Kerst vieren zonder partner

'VERMIJD SITUATIES WAARIN JE JEZELF NIET KUNT ZIJN'

Kerst kan een emotionele achtbaan zijn als je zonder geliefde zit, omdat je partner is komen te overlijden of je een relatiebreuk achter de rug hebt. Je had bovendien vaak rituelen met die ene dierbare die je nu kwijt bent, en wat moet je met die leegte doen? We vroegen het aan psycholoog Petra van der Heiden, schrijfster van het boek *Liefdesverdriet - zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf*.

"Het is belangrijk dat je met jezelf afspreekt om deze kerst helemaal jezelf te zijn. Bedenk wat je graag zou willen en bescherm jezelf tegen dingen die je eigenlijk niet zit zitten. Spreek bijvoorbeeld op kerstavond af met vrienden bij wie jij je op je gemak voelt en bij wie je

graag bent. Vermijd mensen die verwachtingen van je hebben of bij wie je niet helemaal jezelf kunt zijn. Als je je emoties onderdrukt en probeert om de pijn weg te stoppen, worden de vervelende gevoelens nóg intenser en dat is niet de bedoeling. Zet geen masker op, maar laat die huilbui gaan, praat met dierbaren en stel ze op de hoogte van je emoties. Als je je gevoelens bespreekbaar maakt, kun je daarna weer ademen en zit je er net wat fijner bij tijdens het kerstdiner.

Het rouwen om het verlies kan veel energie kosten. Probeer daarom overige, onnodige stress te vermijden en zoek afleiding in dingen die je juist laten ontspannen in deze onrustige tijd.

Wandelen of fietsen kan fijn zijn om even te relaxen. Om de heftige emoties en gedachten een beetje los te laten, kun je ze opschrijven. Zo zet je ze uit je hoofd en valt er een last van je schouders. Probeer ondanks je verdriet te genieten van de feestperiode en de vrije dagen die je hebt. Verwen jezelf met een mooi cadeautje, maak een schilderij, ga de natuur in en voel de wind in je gezicht. Breng jezelf in het moment en beleef het 'nu'. Deze vorm van mindfulness kan bevrijdend zijn.

Dat anderen wél samen zijn tijdens de kerst kan confronterend zijn. Vooral als het verlies van je partner nog vers is. Houd het niet voor jezelf, maar probeer erover te praten." ■



84% van de Nederlanders houdt eten over tijdens de kerstdagen. Spreek dus met vrienden af om samen een derde kerstdag te vieren en neem alle kiekjes mee. Zo kun je nóg een dag lekker eten van alle culinaire hoogstandjes.

- **Beloon jezelf als je iets van je checklist kunt afvinken.**
- **Kijk een aflevering van je favoriete serie, schenk een drankje in of lees een paar hoofdstukken uit een goed boek. Zes minuten lezen per dag vermindert (december)stress immers met ruim zestig procent!**

